

令和3年

# 12がつこんだて



益田の食育キャラクター まろピー



●じるしは卵が入っています。□で囲ってある食品は卵・卵由来成分を含みます。

## 食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちやにくやほねになるしょくひん  
緑(みどり)・・・からだのちようしをととのえるしょくひん  
黄(き)・・・なつやちからになるしょくひん

## 益田市教育委員会



### 今月のテーマ「風邪に負けない食事をしよう」

いよいよ冬本番。冬は風邪をひきやすい季節です。改めて、マスク・手洗い・消毒・うがいなどの対策を徹底しましょう。食生活も、重要です。給食には、免疫力を高める働きのある食品や、体を温める食品などを多く取り入れています。

【免疫力を高める栄養素(ビタミンA、C、E)を多く含む食品】

だいこん、ブロッコリー、ごま、かぼちゃ、ねぎ、ゆず

【体を温める食品】

キムチ、にく・さかな、しょうが、わさび

### 江戸時代から続く 島根の伝統野菜「津田かぶ」を味わおう

「津田かぶ」は、島根の県庁所在地、松江市で12月に収穫の時期を迎えます。その最大の特徴は、勾玉のように曲がった形と、鮮やかな赤紫色です。江戸時代の参勤交代で滋賀県から持ち込まれたかぶの種を元にして、津田かぶの栽培がはじまり、今の時代まで受け継がれています。3日の給食では、松江市から新鮮な津田かぶを届けてもらい、美都のゆず果汁を使ったゆず酢和えにします。



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日													
<p>12月17日は益田・鹿足・益田養護学校 共通献立</p> <p>毎月17日は日本高血圧学会が定める「減塩の日」です。そこで、今年度は「減塩でもおいしく」をテーマにした共通献立を実施します。第2回目の12月は「酸味で食べよう」の献立です。</p> <p><b>献立</b></p> <p>○減塩のポイント「酸味で食べよう」○ 酸味(すっぱい味)には、塩分を感じやすくさせる特徴があります。また、柑橘類を使うことで、香りをプラスする効果もあります。</p> <p>ゆず、レモン、お酢</p>																	
<p>1</p> <p>きりぼし、だいこんのナムル、おぎごはん</p> <p>とりにくのねぎソース、かけ、キムチとたまごのスープ</p> <p>エネルギー: 小 618 kcal, 中 756 kcal</p>	<p>2</p> <p>カラフルサラダ、いわしのアングレーズ、ごはん、ABCスープ</p> <p>エネルギー: 小 660 kcal, 中 813 kcal</p>	<p>3</p> <p>つだかぶのゆず酢あえ、ごはん、さといものみそしる</p> <p>たかなどにくのそばろごはんのぐ</p> <p>エネルギー: 小 617 kcal, 中 762 kcal</p>	<p>6</p> <p>だいがくいも、ぶたキムチ、ごはん、わかめのスープ</p> <p>エネルギー: 小 698 kcal, 中 869 kcal</p>	<p>7</p> <p>はくさいとみずなのしおこんぶあえ、あじのうめ、なめし、かぶのみそしる</p> <p>エネルギー: 小 599 kcal, 中 714 kcal</p>	<p>8</p> <p>こまつなのごまマヨあえ、おぎごはん</p> <p>●ごもくたまごやき、はるさめのすましじる</p> <p>エネルギー: 小 592 kcal, 中 727 kcal</p>	<p>9</p> <p>ブロッコリーのサラダ、かぼちゃグラタン、コッペパン、オニオンスープ</p> <p>エネルギー: 小 608 kcal, 中 745 kcal</p>	<p>10</p> <p>ゆかりあえ、あげぶりだいこん、ごはん、こんさいじる</p> <p>エネルギー: 小 646 kcal, 中 798 kcal</p>	<p>13</p> <p>みかん、ふくじんづけあえ、ごはん、チキンカレー</p> <p>エネルギー: 小 659 kcal, 中 799 kcal</p>	<p>14</p> <p>えびのサラダ、はるまき、おぎごはん、フォーのスープ</p> <p>世界の味めぐり(ベトナム)</p> <p>エネルギー: 小 638 kcal, 中 752 kcal</p>	<p>15</p> <p>はくさいのじゃこあえ、おぎごはん</p> <p>さごしのにんじんソースやき、●おでん</p> <p>エネルギー: 小 675 kcal, 中 824 kcal</p>	<p>16</p> <p>とりにくとぶゆやさいのゆずみそに、あげだしとうふのきのこあんかけ、ごはん、みぞれじる</p> <p>エネルギー: 小 685 kcal, 中 844 kcal</p>	<p>17</p> <p>アーモンドあえ、さばのムニエル、ゆずふうみ、はくさいときのこのスープ</p> <p>益田・鹿足・益養 共通献立</p> <p>エネルギー: 小 634 kcal, 中 772 kcal</p>	<p>20</p> <p>わさびドレッシングサラダ、あじのこうみフライ、ごはん、クリームシチュー</p> <p>匹見小・中学生の考えたメニュー</p> <p>エネルギー: 小 677 kcal, 中 832 kcal</p>	<p>21</p> <p>きりぼしだいこんのたまごあえ、おぎごはん</p> <p>ぶたにくのスタミナため、とうふのすましじる</p> <p>エネルギー: 小 634 kcal, 中 786 kcal</p>	<p>22</p> <p>●ちくさあえ、おぎごはん</p> <p>たらのゆずソース、かけ、とうじじる</p> <p>冬至は1年でもっとも昼が短い日です。昔から、冬至の七種を食べたり、ゆず湯に入ったりして、健康を願う日です。</p> <p>【冬至の七種】</p> <p>なんさん、にんじん、うんどん、ぎんなん、かんてん、れんこん、きんかん</p> <p>エネルギー: 小 626 kcal, 中 767 kcal</p>	<p>23</p> <p>はなやさいのきらきらサラダ、サイコロポークステーキ、ごはん、ポトフ</p> <p>お楽しみ献立</p> <p>エネルギー: 小 816 kcal, 中 986 kcal</p>	<p>24</p> <p>ほうれんそうのしらあえ、つくねのおこのみやき、ごはん、ぶたじる</p> <p>保小中 連携献立</p> <p>エネルギー: 小 644 kcal, 中 792 kcal</p>
<p>8</p> <p>こまつなのごまマヨあえ、おぎごはん</p> <p>●ごもくたまごやき、はるさめのすましじる</p> <p>エネルギー: 小 592 kcal, 中 727 kcal</p>	<p>9</p> <p>ブロッコリーのサラダ、かぼちゃグラタン、コッペパン、オニオンスープ</p> <p>エネルギー: 小 608 kcal, 中 745 kcal</p>	<p>10</p> <p>ゆかりあえ、あげぶりだいこん、ごはん、こんさいじる</p> <p>エネルギー: 小 646 kcal, 中 798 kcal</p>	<p>13</p> <p>みかん、ふくじんづけあえ、ごはん、チキンカレー</p> <p>エネルギー: 小 659 kcal, 中 799 kcal</p>	<p>14</p> <p>えびのサラダ、はるまき、おぎごはん、フォーのスープ</p> <p>世界の味めぐり(ベトナム)</p> <p>エネルギー: 小 638 kcal, 中 752 kcal</p>	<p>15</p> <p>はくさいのじゃこあえ、おぎごはん</p> <p>さごしのにんじんソースやき、●おでん</p> <p>エネルギー: 小 675 kcal, 中 824 kcal</p>	<p>16</p> <p>とりにくとぶゆやさいのゆずみそに、あげだしとうふのきのこあんかけ、ごはん、みぞれじる</p> <p>エネルギー: 小 685 kcal, 中 844 kcal</p>	<p>17</p> <p>アーモンドあえ、さばのムニエル、ゆずふうみ、はくさいときのこのスープ</p> <p>益田・鹿足・益養 共通献立</p> <p>エネルギー: 小 634 kcal, 中 772 kcal</p>	<p>20</p> <p>わさびドレッシングサラダ、あじのこうみフライ、ごはん、クリームシチュー</p> <p>匹見小・中学生の考えたメニュー</p> <p>エネルギー: 小 677 kcal, 中 832 kcal</p>	<p>21</p> <p>きりぼしだいこんのたまごあえ、おぎごはん</p> <p>ぶたにくのスタミナため、とうふのすましじる</p> <p>エネルギー: 小 634 kcal, 中 786 kcal</p>	<p>22</p> <p>●ちくさあえ、おぎごはん</p> <p>たらのゆずソース、かけ、とうじじる</p> <p>冬至は1年でもっとも昼が短い日です。昔から、冬至の七種を食べたり、ゆず湯に入ったりして、健康を願う日です。</p> <p>【冬至の七種】</p> <p>なんさん、にんじん、うんどん、ぎんなん、かんてん、れんこん、きんかん</p> <p>エネルギー: 小 626 kcal, 中 767 kcal</p>	<p>23</p> <p>はなやさいのきらきらサラダ、サイコロポークステーキ、ごはん、ポトフ</p> <p>お楽しみ献立</p> <p>エネルギー: 小 816 kcal, 中 986 kcal</p>	<p>24</p> <p>ほうれんそうのしらあえ、つくねのおこのみやき、ごはん、ぶたじる</p> <p>保小中 連携献立</p> <p>エネルギー: 小 644 kcal, 中 792 kcal</p>					
<p>15</p> <p>はくさいのじゃこあえ、おぎごはん</p> <p>さごしのにんじんソースやき、●おでん</p> <p>エネルギー: 小 675 kcal, 中 824 kcal</p>	<p>16</p> <p>とりにくとぶゆやさいのゆずみそに、あげだしとうふのきのこあんかけ、ごはん、みぞれじる</p> <p>エネルギー: 小 685 kcal, 中 844 kcal</p>	<p>17</p> <p>アーモンドあえ、さばのムニエル、ゆずふうみ、はくさいときのこのスープ</p> <p>益田・鹿足・益養 共通献立</p> <p>エネルギー: 小 634 kcal, 中 772 kcal</p>	<p>20</p> <p>わさびドレッシングサラダ、あじのこうみフライ、ごはん、クリームシチュー</p> <p>匹見小・中学生の考えたメニュー</p> <p>エネルギー: 小 677 kcal, 中 832 kcal</p>	<p>21</p> <p>きりぼしだいこんのたまごあえ、おぎごはん</p> <p>ぶたにくのスタミナため、とうふのすましじる</p> <p>エネルギー: 小 634 kcal, 中 786 kcal</p>	<p>22</p> <p>●ちくさあえ、おぎごはん</p> <p>たらのゆずソース、かけ、とうじじる</p> <p>冬至は1年でもっとも昼が短い日です。昔から、冬至の七種を食べたり、ゆず湯に入ったりして、健康を願う日です。</p> <p>【冬至の七種】</p> <p>なんさん、にんじん、うんどん、ぎんなん、かんてん、れんこん、きんかん</p> <p>エネルギー: 小 626 kcal, 中 767 kcal</p>	<p>23</p> <p>はなやさいのきらきらサラダ、サイコロポークステーキ、ごはん、ポトフ</p> <p>お楽しみ献立</p> <p>エネルギー: 小 816 kcal, 中 986 kcal</p>	<p>24</p> <p>ほうれんそうのしらあえ、つくねのおこのみやき、ごはん、ぶたじる</p> <p>保小中 連携献立</p> <p>エネルギー: 小 644 kcal, 中 792 kcal</p>										
<p>22</p> <p>●ちくさあえ、おぎごはん</p> <p>たらのゆずソース、かけ、とうじじる</p> <p>冬至は1年でもっとも昼が短い日です。昔から、冬至の七種を食べたり、ゆず湯に入ったりして、健康を願う日です。</p> <p>【冬至の七種】</p> <p>なんさん、にんじん、うんどん、ぎんなん、かんてん、れんこん、きんかん</p> <p>エネルギー: 小 626 kcal, 中 767 kcal</p>	<p>23</p> <p>はなやさいのきらきらサラダ、サイコロポークステーキ、ごはん、ポトフ</p> <p>お楽しみ献立</p> <p>エネルギー: 小 816 kcal, 中 986 kcal</p>	<p>24</p> <p>ほうれんそうのしらあえ、つくねのおこのみやき、ごはん、ぶたじる</p> <p>保小中 連携献立</p> <p>エネルギー: 小 644 kcal, 中 792 kcal</p>															

匹見小・中学生の考えたメニュー『わさびドレッシングサラダ』

今年、匹見小の5・6年生と、中学生がわさび料理コンテストに向けて、オリジナルわさび料理を考えました。給食では、その中からわさびを使ったドレッシングで作るサラダを紹介しています。わさび、めんつゆ、ごま油で作る簡単なドレッシングです。

【14日:世界の味めぐり(ベトナム)】

ベトナムでは、「フォー」という、お米で作った平たいめんがよく食べられます。朝が早いベトナムでは、学校や仕事に行く途中の屋台で、朝ご飯としてフォーを食べることが多いそうです。

・フォーのスープ ・はるまき  
・えびのサラダ

益田市立美都学校給食共同調理場は、市のホームページよりアクセスしてください。  
http://www.city.masuda.lg.jp/市のホームページ  
→所属を探す  
→「教育委員会美都分室」

【益田の食育の日献立:クリームシチュー】

地元でとれた大根・にんじん・白菜・ブロッコリー・かぼちゃが入る予定です。新鮮でおいしい野菜がたっぷり入ったクリームシチューで体を温めて、風邪に負けない体を作りましょう!

※献立や使用する食材は、天候等によって変更になる場合があります。

