

# 2がつこんだて

益田の食育  
キャラクター  
まるピー



## 食品の3つのはたらき

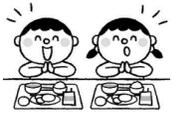
赤(あか)・・・ちやにくやほねになるしよくひん  
緑(みどり)・・・からだのちようしをととのえるしよくひん  
黄(き)・・・ねつやちからになるしよくひん



### 中3リクエストメニュー

2月と3月の献立には、もうすぐ給食が最後となる中学3年生のリクエストメニューを多く取り入れています。

リクエストメニューには、「」マークをつけています。楽しく、思い出に残る給食 時間を過ごしてくださいね。



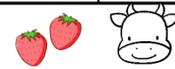
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>今月のテーマ「丈夫な体を作ろう」</p> <p>～風邪が流行っています！体調管理に気を付けましょう～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☑ 朝昼夕の3食、バランスのとれた食事をしっかりと食べる。</li> <li>☑ 1日8～9時間は睡眠をとる。</li> <li>☑ 食事の前やトイレの後、帰った後には必ず手洗いをする。</li> <li>☑ 体を動かす。</li> <li>☑ こまめに部屋の換気をする。</li> </ul> <p>3色すべての食品を食べるように自分で心がけてみましょう！</p>				
<p>行事食：節分献立(2日)</p> <p>2月3日は節分です。節分は、冬から春への季節の変わり目の日のことで、立春の前日にあたります。悪いものを追いはらうために使われる大豆や、鬼が苦手なにおいて追いやられるいわしを献立に取り入れています。</p> <p>ひいらぎいわし</p>				
<p>1 節分献立・保幼小中連携献立</p> <p>はくさいと しゅんぎくの ゆずしおづけ</p> <p>ぶたにくと あつあげの オイスターいため</p> <p>ごはん いかだんご じる</p>				
<p>2 節分献立・保幼小中連携献立</p> <p>だいの ごま Mayo あえ</p> <p>いわしの かば やき</p> <p>ごはん ゆばの すまし じる</p>				
<p>5 世界の味めぐり(ケニア共和国)</p> <p>スクマウィキ</p> <p>ぶたにくの こうそう やき</p> <p>ごはん カランガ</p>				
<p>6 保幼小中連携献立</p> <p>ぼりぼり づけ</p> <p>とりの からあげ</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>どうにゅういり みそ する</p>				
<p>7 みといちごの フルーツポンチ</p> <p>●ピビンパドンのぐ</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>●はるさめ スープ</p>				
<p>8</p> <p>いそかあえ</p> <p>ぶりの ゆずしお やき</p> <p>ごはん すいとん じる</p>				
<p>9</p> <p>ミルク きんぴら</p> <p>さといも コロッケ</p> <p>ごはん いしかり じる</p>				
<p>12 振りかえきゅうじつ 振替休日</p>				
<p>13 はなやさいの マヨあえ</p> <p>さごしの ゆあん やき</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>あつあげの みそ する</p>				
<p>14 こまつなの しおんにく いため</p> <p>●ツナマヨ オムレツ</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>●チキン カレー</p>				
<p>15 益田の食育の日献立</p> <p>やきりんご</p> <p>メバルの ごまだれかけ</p> <p>ごはん</p> <p>ますだ ぎゅうぎゅう すき やき</p>				
<p>16 益田・鹿足・益養共通カミカミ献立</p> <p>うらめんに レシピが のってます!</p> <p>だいの ナッツの サラダ</p> <p>マカロニ グラタン</p> <p>ごはん にくだんご スープ</p>				
<p>19 くきわかめの きんぴら</p> <p>つくねの おこのみ やき</p> <p>ごはん けんちん じる</p>				
<p>20 りっちゃん の げんき サラダ</p> <p>さわらの ハーブ やき</p> <p>あげパン</p> <p>ABC スープ</p>				
<p>21 ツナとわかめの ゆずドレ サラダ</p> <p>●オムライス の たまご</p> <p>ケチャップ</p> <p>トマト ライス</p> <p>ポタージュ スープ</p>				
<p>22 こんにやく サラダ</p> <p>さばの しお やき</p> <p>ごはん さわにわん</p>				
<p>23 てんのう たんじょうび 天皇誕生日</p>				
<p>26 チャプチェ</p> <p>あじの こうみ フライ</p> <p>ごはん ほたての スープ</p>				
<p>27 こまつなと チーズの のりじゃこあえ</p> <p>さけの レモン やき</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>ぶた じる</p>				
<p>28 アーモンド チキンチキン あえ</p> <p>チキンチキン ごぼう</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>●かきたま みそ する</p>				
<p>29 ほうれんそうの ごまあえ</p> <p>たらの ねぎソース かけ</p> <p>ごはん</p> <p>とりにくと れんこんの みそ する</p>				
<p>世界の味めぐり：ケニア共和国(5日)</p> <p>●スクマウィキ</p> <p>ケールを炒めた料理で、「スクマ」はケールのことです。料理名の「スクマウィキ」には「一週間を乗り切るう！」という意味があるほど、栄養がたっぷりです。</p> <p>●カランガ</p> <p>牛肉やトマト、じゃがいも、たまねぎなどを塩味で煮込んだ料理で、日本でいう肉じゃがのような、ケニアの家庭料理です。</p>				

益田市立美都学校給食共同調理場は、市のHPよりアクセスしてください。  
市のHP⇒ <https://www.city.masuda.lg.jp/>  
子育て・教育>教育>学校>学校給食>美都学校給食共同調理場



### 美都いちごや益田の牛肉を味わおう

7日の「美都いちごのフルーツポンチ」には、冬から春にかけて旬を迎える美都いちごを、15日の「益田ぎゅうぎゅうすき焼き」には、益田市の松永牧場で育った牛肉を取り入れています。地元の食材を、給食でたっぷり味わいましょう。



※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。

感謝の心で残さず食べよう!