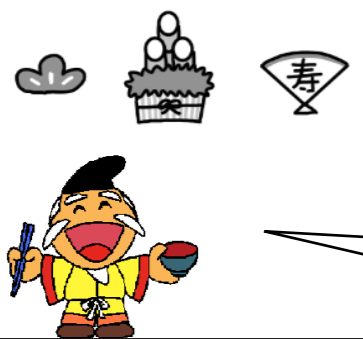


1がつこんだて

益田の食育
キャラクター
まるピー



●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よくひん
- 緑(みどり)・・・からだのちようしをとどのえるしよくひん
- 黄(き)・・・ねつちやからになるしよくひん



今月のテーマ「学校給食に関わる人や給食の歴史について知ろう」

～栄養教諭が想いを込めた、全国学校給食週間(24日から30日)の献立を紹介します～

明けましておめでとうございます。
楽しい冬休みを過ごすことができましたか？
さて、1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。裏面には「給食の歴史」と「調理員さんの紹介」を載せているので、ぜひ読んでみてくださいね。

24日「給食の歴史献立」

昭和時代後期の定番メニュー
昭和時代中期の定番メニュー
「鯨の竜田揚げ」
戦後の貴重なたんぱく源として、給食でも鯨メニューが多く出されていたそうです。

昭和時代後期の定番メニュー

「ミートソース」
学校給食向けに開発されたソフトめ
を、ミートソースやカレーソースで食べはじめた昭和時代後期。今回はスパゲティで味わってみましょう。

みんなに人気の野菜メニュー

「パンサンスー」
世を超えた給食を
楽しみましょう！

26日「ひきみと献立」

29日「郷土料理献立」
学校給食では、「ふるさとを知り、好きになってほしい」という願いのもと、地元食材をたっぷり使い、郷土料理も取り入れています。

25日「日本全国味めぐり(青森県)」

30日「カミカミ献立」
食に関心をもち、将来につながる正しい食の知識を身につけてもらえるような「学べる献立」づくりを、日々栄養教諭が考えています。

月曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
1月の行事食 お正月献立(9日) ○ゆずなますとお雑煮には、縁起の良い紅白の色を取り入れています。 ○松風焼きは、鶏ひき肉と野菜をオープンで焼き上げて作ります。表だけにごまをまぶし、裏がない＝正直に生きられますように。という願いが込められたおせち料理です。 七草献立(10日) 春の七草のうち、「すずな(かぶ)」「すずしろ(だいこん)」「せり」を入れた、七草がゆ風のかきたま汁を取り入れています。	9日 お正月献立・保幼小中連携献立 牛乳 こんはく まつかぜ ゆずなます まつかぜ やき むぎごはん ぐだくさん ぞうに	10日 七草献立 牛乳 ごぼう サラダ むぎごはん ぶりの さいきょうやき ●ななくさいり かきたまじる	11日 牛乳 ぼんかん かいそうと みずなの サラダ ごはん ビーフ ストロガノフ	12日 牛乳 さといもの からあげ ごはん ぶた キムチ とうふの みそしる
エネルギー 小 639 kcal 中 789 kcal 赤 緑 黄	エネルギー 小 661 kcal 中 841 kcal 赤 緑 黄	エネルギー 小 661 kcal 中 811 kcal 赤 緑 黄	エネルギー 小 696 kcal 中 863 kcal 赤 緑 黄	
15日 保幼小中連携献立 牛乳 はくさいの おかかあえ たら の おろしソースかけ ごはん とうふ やさいの みそしる	16日 牛乳 ほうれんそうの ごまあえ カレイの からあげ むぎごはん ごもく スープ	17日 益田の食育の日献立 牛乳 ●ケールと たまごの ソテー むぎごはん デミハンバーグ ますだやさいぞえ はくさいの スープ	18日 牛乳 うめこんぶ あえ とうふ やさいの みそしる ごはん ふう の みそしる	19日 牛乳 きなこ ビーンズ やきぎょうぎ ゆずふうみ (小:2こ、中:3こ) なめし タイビーエン
エネルギー 小 638 kcal 中 783 kcal 赤 緑 黄	エネルギー 小 634 kcal 中 777 kcal 赤 緑 黄	エネルギー 小 674 kcal 中 839 kcal 赤 緑 黄	エネルギー 小 608 kcal 中 748 kcal 赤 緑 黄	エネルギー 小 695 kcal 中 868 kcal 赤 緑 黄
ぎゅうにゅう たら かつおぶし とうふ あつあげ みそ だいこん しんじく はくさい にんじん ほうれんそう キャベツ えのき こめ かたくりこ あぶら さとう ぎゅうにゅう ほうれんそう カレイ もやし こまつな にんじん たまねぎ きくらげ たけのこ こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう たら かつおぶし とうふ あつあげ みそ ほうれんそう カレイ もやし こまつな にんじん たまねぎ きくらげ たけのこ こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう たら かつおぶし とうふ あつあげ みそ ブロッコリー にんじん はくさい ケール たまねぎ キャベツ とうもろこし こめ むぎ さとう オリーブオイル あぶら パンこ	ぎゅうにゅう たら かつおぶし とうふ あつあげ みそ ほうれんそう たまねぎ うめ だいこん キャベツ えのき こまつな ねぎ にんじん こめ あぶら さとう ふう の みそしる	ぎゅうにゅう たら かつおぶし とうふ あつあげ みそ キャベツ たけのこ たまねぎ きくらげ かに あおな ゆずかじゅう にんじん こめ こわごこ かたくりこ あぶら さとう はるさめ
22日 牛乳 じゃがいもと チーズのソテー コッペ パン じゃがいも かぼちゃ コロッケ キャベツと ブロッコリーの スープ	23日 牛乳 はくさいと わかめの ツナあえ むぎごはん かみなり どうふ ごまキムチ じる	24日 給食の歴史献立 牛乳 ●パンサンスー スpaghetti くららの たつたあげ ミート ソース きゅうしょく しゅうかん ゼリー	25日 日本全国味めぐり(青森県) 牛乳 にあえっこ にごはん やきさばの にんにくだれ たら の じゃっばじる りんご	26日 ひきみと献立 牛乳 ひきみの しろいきくらげ サラダ ごはん ポークステーキ ゆずおろしあえ みとの ふゆやさい みそしる
エネルギー 小 642 kcal 中 798 kcal 赤 緑 黄	エネルギー 小 647 kcal 中 794 kcal 赤 緑 黄	エネルギー 小 663 kcal 中 811 kcal 赤 緑 黄	エネルギー 小 662 kcal 中 803 kcal 赤 緑 黄	エネルギー 小 647 kcal 中 801 kcal 赤 緑 黄
ぎゅうにゅう チキンハム かつおぶし とうふ のり たまねぎ ブロッコリー キャベツ かぶ にんじん かぼちゃ コッペパン あぶら こわごこ じゃがいも パンこ いちごジャム マーガリン	ぎゅうにゅう チキンハム かつおぶし とうふ のり にんじん しょうが たまねぎ だいこん ねぎ もやし はくさいキムチ はくさい ねぎ きゅうり ほししいたけ	ぎゅうにゅう チキンハム かつおぶし とうふ のり にんにく たまねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ Spaghetti かたくりこ ごまあぶら さとう こわごこ はるさめ フルーツゼリー	ぎゅうにゅう チキンハム かつおぶし とうふ のり わかめ みそ にんにく わらび ねぎ みずな にんじん やまうど えのき はくさい なめこ だいこん たけのこ りんご	ぎゅうにゅう チキンハム かつおぶし とうふ のり だいこん しんじく こまつな きくらげ にんじん はくさい キャベツ ほししいたけ にんにく こめ さとう ごま あぶら さとう ふう の みそしる
29日 郷土料理献立 牛乳 わふう ポテトサラダ ごはん こもち ししゃも (2び) うずめし のぐ	30日 益田・鹿庄・益養 共通カミカミ献立 牛乳 たくあん あえ うらめんに レシピが のつてます! むぎごはん いか だいこんに とりつくね じる	31日 受験生応援献立 牛乳 なつとう サラダ むぎごはん とんかつ ●かつどん のぐ	31日(水)は「受験生応援献立」 高校受験に向かう中学3年生、そして日々学校で勉強を頑張るみなさんへの応援献立です。定番の「カツ丼」、そして、「ねばり強く」取り組むことができるよう「納豆サラダ」を取り入れました。しっかり食べて、睡眠もしっかりとり、体調を整えてください。勉強に向かう小中学生のみなさんへ、食と勉強に関するQ&Aを紹介します。	
エネルギー 小 619 kcal 中 756 kcal 赤 緑 黄	エネルギー 小 611 kcal 中 753 kcal 赤 緑 黄	エネルギー 小 658 kcal 中 833 kcal 赤 緑 黄	エネルギー 小 647 kcal 中 801 kcal 赤 緑 黄	
ぎゅうにゅう ししゃも チキンハム かつおぶし とうふ のり ブロッコリー にんじん わさび たまねぎ ごぼう ほししいたけ なめこ こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ かたくりこ ぎゅうにゅう ほうれんそう いか とうふ かつおぶし みそ たまねぎ きゅうり だいこん えのき にんじん ねぎ こんぶ たくあん いんげん キャベツ こめ むぎ かたくりこ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ししゃも チキンハム かつおぶし とうふ のり たまねぎ きゅうり だいこん えのき にんじん ねぎ こんぶ たくあん いんげん キャベツ こめ むぎ かたくりこ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ししゃも チキンハム かつおぶし とうふ のり なつとう サラダ ほうれんそう キャベツ にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ こめ むぎ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ししゃも チキンハム かつおぶし とうふ のり ほうれんそう キャベツ にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ こめ むぎ さとう ごま あぶら	

日本全国味めぐり: 青森県 (25日)
 ○たらじゃっば汁
 「じゃっば」とは、青森の方言で「捨てるもの」という意味です。寒い冬に、たらなどの魚のアラと、旬の食材をみそで煮込んで食べる郷土料理です。
 他にも、青森県が全国の生産量1位誇る「にんにく」や「りんご」を取り入れています！
 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
 ※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。

体調管理に気を付けましょう!
 運動
 睡眠・休養
 手洗い
 食事
 うがい



Q. 夜遅くまで勉強するので、眠気覚ましにカフェイン入りの飲料を飲んでよい?
A. 過度なカフェインの摂取は眠気覚ましになりますが、とりすぎると、めまいや不安、震えなどを引き起こします。子どもはカフェインの影響が強く出るので、カフェイン入りの飲料は飲まないようにしましょう。睡眠は、記憶の定着や成長ホルモンの分泌などのためにとても大切です。夜に十分な睡眠をとり、朝に勉強するのはいかがでしょうか。

