

2がつこんだて



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)・・・からだのちよしをとのえるしょくひん
 黄(き)・・・ねつちやからになるしょくひん



●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。

今月のテーマ「健康と食事について考えよう」

一生使える!

～栄養バランスのととのった食事の考え方～

栄養バランスに悩んだときは、給食を思い出してみよう!
 外食などでは特に野菜が不足しがちです。野菜がとれる料理は何か、意識するのがポイントです!

副菜 主菜 汁物 主食

寒い日が続き、インフルエンザなどの感染症もまだまだ油断ができませんね。
 免疫力を高めるための「食事」「睡眠」「運動」を大切にして過ごしましょう!

おもに体をつくる
もとになる

おもに体の調子を
整えるもとになる

おもにエネルギーの
もとになる

赤 緑 黄

食品を、体内での働きによる3つのグループに分けて考え、足りないグループがある場合は、食品を加えたり、おかずを変えたりすることで、バランスを整えます。

今月も、「もう一度食べたかったメニュー」がたくさん登場します!

リクエストメニュー

今年度は、美都中学校7名、匹見中学校1名の3年生が3月に卒業していきます。一人3つずつ書いてもらった思い出のリクエストメニューには、「♥」のマークを付けています。

♥印は「中3リクエストメニュー」 ♪印は「東仙道小学校3・4年 ゆずの香りを楽しもう♪メニュー」です!

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3 節分献立 だいのしおこんぶあえ いわしのカレーたつた ごはん けんちんじる エネルギー 小 598 kcal 中 719 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう じゃがいも じゃがいも いわし じゃがいも じゃがいも だいのしおこんぶ じゃがいも とうふ じゃがいも	4 あまぎあえ チキンチキンごぼう おむぎごはん はくさいのみそしる エネルギー 小 618 kcal 中 764 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	5 ●にんじん しりしり ハンバーグのりんごソース おむぎごはん ポトフ エネルギー 小 672 kcal 中 824 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう じゃがいも じゃがいも ●にんじん じゃがいも じゃがいも じゃがいも	6 ♥だいがく いも こもち ししゃも(2び) ♥ゆずかおるきのこのまぜごはん エネルギー 小 627 kcal 中 776 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	7 チンゲンサイのナムル マーボー豆腐 ごはん ワンタンスープ エネルギー 小 655 kcal 中 810 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう じゃがいも じゃがいも チンゲンサイ じゃがいも マーボー豆腐 じゃがいも
10 なつとう サラダ さごしのゆずしおやき ごはん さわにわん エネルギー 小 594 kcal 中 718 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう じゃがいも じゃがいも なつとう じゃがいも さごし じゃがいも	11 けんこくきねん 建国記念の日 うらめん 美都町のしいたけの生産者さんを紹介しています! エネルギー 小 668 kcal 中 794 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう じゃがいも じゃがいも ●たまご じゃがいも	12 ♪ゆず ドレッシング サラダ ♥ヤンニョムチキン(2こ) ●ちゅうかふうたまごスープ うらめん レシピがのっています! りんご ごはん エネルギー 小 668 kcal 中 794 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう じゃがいも じゃがいも ●たまご じゃがいも	13 りんご かんてん ささみのサラダ ♥てづくりルウのポークカレー エネルギー 小 682 kcal 中 850 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう じゃがいも じゃがいも りんご じゃがいも	14 チャプチェ ♥はるまき(小1こ、中2こ) ごはん ♥さけのみそしる エネルギー 小 639 kcal 中 801 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう じゃがいも じゃがいも チャプチェ じゃがいも
17 こまつなのごまあえ さばのみそに ごはん ♥なめこのすましじる エネルギー 小 602 kcal 中 704 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう じゃがいも じゃがいも さば じゃがいも	18 益田の食育の日献立 ふゆやさいのひじきサラダ あげ豆腐のしいたけソース(小1こ、中2こ) おむぎごはん ♪さっぱりゆずスープ エネルギー 小 602 kcal 中 744 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう じゃがいも じゃがいも ふゆやさい じゃがいも	19 教えて!人気メニュー(わかくさ保育園) ♥うめしおあえ ぶりのみりんづけやき ●とりと うずらたまごのみそにこみ エネルギー 小 643 kcal 中 793 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう じゃがいも じゃがいも ●うずらたまご じゃがいも	20 世界の味めぐり献立(フィンランド共和国) マッシュポテト サーモンのクリームソース ごはん カルヤラン・パイステイ エネルギー 小 609 kcal 中 753 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう じゃがいも じゃがいも マッシュポテト じゃがいも	21 ♪ゆずみそのふろふき だいこん ♥ぶたにくのしょうがやき ごはん すいとんじる エネルギー 小 625 kcal 中 796 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう じゃがいも じゃがいも だいこん じゃがいも
24 振りかえきゅうじつ 振替休日 エネルギー 小 590 kcal 中 718 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう じゃがいも じゃがいも きなこ じゃがいも	25 ♥かいそう サラダ あじのあかワインソース ♥あげパン やさいたっぷりスープ エネルギー 小 590 kcal 中 718 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう じゃがいも じゃがいも あじ じゃがいも	26 ●えいよう まんてんサラダ ビビンバ どんぐり おむぎごはん はるさめスープ エネルギー 小 612 kcal 中 760 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう じゃがいも じゃがいも ●えいよう じゃがいも	27 保幼小中 連携献立 きりぼし だいこんのおかかあえ ♥ホキのゆずソースかけ ごはん いもにじる エネルギー 小 586 kcal 中 721 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう じゃがいも じゃがいも きりぼし じゃがいも	28 人気メニューリレー(益田養護学校) ジャムドレ サラダ ♥にくのしいたけのふくめに ごはん だいこんのみそしる エネルギー 小 628 kcal 中 764 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう じゃがいも じゃがいも ジャムドレ じゃがいも

行事食：節分献立(3日)

2月2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。悪いものを追い払うために使われる大豆や、鬼が苦手なおいで追い払うとされるいわしを献立に取り入れています。

世界の味めぐり：フィンランド共和国(20日)

★カルヤラン・パイステイ/マッシュポテト
 カレリア地方の伝統的なシチューです。角切りの肉、たまねぎ、にんじん、かぶなどの材料をオーブンで焼き、シンプルな味付けで煮込むのが特徴です。付け合わせとして、マッシュポテトと一緒に食べます。心も体も温まるような料理ですね。

★サーモンのクリームソース
 フィンランドの食卓には、乳製品や鮭などの魚を使った料理がとて多く登場するそうです。

東仙道小3・4年生の考えたゆず料理 ~美都のゆずの香りを楽しもう♪~

東仙道小学校の3・4年生が、総合的な学習の時間に美都町特産のゆずについて学びました。ゆずの魅力について知った子どもたちは、「もっと多くの人に、美都町のゆずについて知ってもらいたい!」という思いで、栄養教諭と相談しながら、給食に出すためのゆずメニューを考えてくれました。2月と3月の給食には、子どもたちが一生懸命に考えたゆず料理が益田市すべての小中学校の給食に登場します!

ゆずの香りを楽しみながら味わっててくださいね。

♪のマークが「美都のゆずの香りを楽しもう♪メニュー」です!

♪ゆずドレッシングサラダ(12日)・・・オリジナル手作りゆずドレッシングのサラダ
 ♪さっぱりゆずスープ(18日)・・・ゆず果汁、ゆずこしょうの入った冬野菜のスープ
 ♪ゆずみそのふろふき大根(21日)・・・だして炊いた大根+美都のゆずみそ

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.mosuda.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。