



がつこんだて



益田市教育委員会

●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。

明けましておめでとうございます。今年度もあとわずか3か月となりました。みなさんが寒さや風邪に負けず、素敵な学年の締めくくりとなるよう、給食を通して支えていきたいと思います。今年もよろしくお願ひします。

中学3年生は、給食を食べるのも残りわずかです。印のついたメニューは、「中3リクエストメニュー」です。1月~3月に取り入れていきます!思い出に残る給食時間にしてください。

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)・・・からだのちょうしをととのえるしょくひん
黄(き)・・・ねつやちからになるしょくひん



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
今月の給食テーマ「学校給食に関わる人や給食の歴史について知ろう」				
毎年1月24日から30日までは「全国学校給食週間」です。この期間は、学校給食の大切さや、食べ物や関わる人の感謝の気持ちを改めて考える特別な1週間です。給食が始まつたころの歴史を知ったり、地元の食材を使った献立を味わったりするなどして、食べることの楽しさを感じる機会にしましょう。	学校給食は、約130年前の明治22年(1889年)に山形県の小学校で始まりました。現在は栄養をとるためにだけではなく、バランスの良い食生活や食文化、マナー、感謝の心などを学ぶ「生きた教材」としての役割があります。	おうちの方は、どんな給食を食べていただけたのかな?聞いてみよう!	8 お正月・七草献立/保幼小中連携献立	9
~学校給食の移り変わり~				
明治22年ごろ おにぎり・塩鮭・なまけつのもの(貧困救済のため)	昭和22年ごろ 脱脂粉乳・トマトシチュー	昭和27年ごろ コッペパン・脱脂粉乳・鯨の竜田揚げなど	昭和52年ごろ カレーライス・牛乳・塩もみ野菜など	現在 牛乳・(パンが中心)
12 成人の日	13 郷土料理献立	14	15 人気メニュー(美都調理場)	16
益田の食育の日 だしのみずなのサラダ ごはん プロッコリーのシチュー	なっとうサラダ きびなごフリット むぎごはん エネルギー: 611 kcal (小) 757 kcal (中) 赤 緑 黄	はるさめサラダ ぶたキムチ むぎごはん ●たまごとこまつなのスープ エネルギー: 615 kcal (小) 760 kcal (中) 赤 緑 黄	のりごまあえ さわらのうめマヨやき ごはん ふゆやさいのゆずしおなべ エネルギー: 603 kcal (小) 730 kcal (中) 赤 緑 黄	はくさいのあまずあえ ごはん さつまいものみそしる エネルギー: 624 kcal (小) 761 kcal (中) 赤 緑 黄
19 益田の食育の日 だしのみずなのサラダ ごはん プロッコリーのシチュー	20 こまつなとだいこんのナムル むぎごはん エネルギー: 618 kcal (小) 769 kcal (中) 赤 緑 黄	●マカロニサラダ あじフライのトマトソースかけ むぎごはん ●カツどんのぐ エネルギー: 633 kcal (小) 779 kcal (中) 赤 緑 黄	22 教えて!人気メニュー(若葉保育園)	23
26 地産地消献立 こまつなゆずかあえ ごはん のっぺいじる	27 全国味めぐり(石川県) れんこんサラダ ぶりだいこん むぎごはん めったじる エネルギー: 605 kcal (小) 742 kcal (中) 赤 緑 黄	28 受験応援献立 はなやさいサラダ チキンカツ むぎごはん ●カツどんのぐ エネルギー: 616 kcal (小) 747 kcal (中) 赤 緑 黄	29 土料理献立 ゆずみそふろふきだいこん あゆめし みずなさわにわん エネルギー: 607 kcal (小) 742 kcal (中) 赤 緑 黄	おかしなつかしい献立 ポテトサラダ くじらのたつたあげ スパゲティ エネルギー: 613 kcal (小) 754 kcal (中) 赤 緑 黄
24 日か 30 日にち	24 1月の行事食 お正月献立(8日) お正月には、その年が良い年になるよう、願いを込めておせち料理やお雑煮などの料理が食べられます。 ○ゆずなますは、大根とにんじんで縁起の良い紅白色で仕上げています。 ○はまちは成長とともに名前が変わる出世魚で、縁起が良いとされています。	25 春の七草献立(8日) 1月24日から30日までの給食週間に、地元の食材をたっぷり使った献立や郷土料理、懐かしのメニューなどが登場します! 春の七草献立(26日) きくらげ、ほうれん草、厚揚げ、小松菜、にんじん、さといも、こんにゃく、ねぎなど益田市で作られた食材をたっぷり使っています。 全國味めぐり献立: 石川県(27日) 郷土料理の「ぶり大根」、真冬の「めったじる」と伝統野菜の賀野菜のひとつ、れんこんなどの献立です。 受験応援献立(28日) 受験に勝つ「カツ丼」を作ります。受験生、応援しています! 26 食育献立(30日) 昭和の給食の定番メニュー、「鯨の竜田揚げ」や、ソフトめんで食べていたミートソースなど、懐かしの人気メニューを味わってください。	1月の食育クイズ ① 1月11日の「鏡開き」で食べるものは? A:おもち B:うどん C:パン ② 関東地方のお雑煮に多いおもちの形は? A:○ B:□ C:△ ③ 冬に旬をむかえる野菜はどれ? A:トマト B:えんどう豆 C:だいこん	27 1月の行事食 春の七草献立(8日) 1月24日から30日までの給食週間に、地元の食材をたっぷり使った献立や郷土料理、懐かしのメニューなどが登場します! 春の七草献立(26日) きくらげ、ほうれん草、厚揚げ、小松菜、にんじん、さといも、こんにゃく、ねぎなど益田市で作られた食材をたっぷり使っています。 全國味めぐり献立: 石川県(27日) 郷土料理の「ぶり大根」、真冬の「めったじる」と伝統野菜の賀野菜のひとつ、れんこんなどの献立です。 受験応援献立(28日) 受験に勝つ「カツ丼」を作ります。受験生、応援しています! 28 食育献立(30日) 昭和の給食の定番メニュー、「鯨の竜田揚げ」や、ソフトめんで食べていたミートソースなど、懐かしの人気メニューを味わってください。

