



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)・・・からだのちよしをど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

益田の食育
キャラクター
まろビー



●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。

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」

明けましておめでとうございます。充実した冬休みを過ごされましたか？

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。そこで今月の給食日よりでは、給食がみなさんの元へ届くまでに関わる人たちを紹介します。

生産者さん



安心・安全でおいしい
食材を作ります。

お店屋さん



給食でつかう食材を用意し、
調理場まで届けます。

栄養士さん



心も体も成長できるように
献立を考えます。

調理員さん



衛生的でおいしい給食を
愛情込めて作ります。

配達員さん



調理場から学校まで
ていねい、安全に運びます。

給食当番さん



きれいに、食べやすいよう
給食を盛り付けます。

関わる人全員が、安心・安全でおいしい給食ができるよう努力しています。感謝の気持ちを忘れず、味わっていただきますよう♪

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1月の行事食 お正月献立(10日) ○大根ゆずなます・紅白雑煮 「大根と人参」、「紅白もち」で、縁起のよい紅白の色を取り入れました。 七草献立(11日) ○七草入りかきたま汁 春の七草のうち、「せり」、「すずな(かき)」、「すずしろ」(大根)を使っただかきたま汁です。	10 お正月献立・保小中 連携献立 だいこん、あかうお、ゆずなます、さいきょうやき、おぎごはん、こうはくぞうに、ぼんかん エネルギー 614 kcal (小), 744 kcal (中) 赤 緑 黄	11 七草献立 いそかあえ、とりにくのねぎだれかけ、おぎごはん、ななくさいりかきたまじる エネルギー 621 kcal (小), 756 kcal (中) 赤 緑 黄	12 きりぼし、だいこんのツナサラダ、さけチーズフライ、ごはん、ハヤシライス エネルギー 733 kcal (小), 890 kcal (中) 赤 緑 黄	13 フライピーズ、じゃがいものそばろに、ごはん、しいたけのみそしる エネルギー 726 kcal (小), 898 kcal (中) 赤 緑 黄
16 りんご、マヨじやこあえ、ごはん、ちくぜんに エネルギー 609 kcal (小), 748 kcal (中) 赤 緑 黄	17 かぶと、こまつなのあまずあえ、おぎごはん、つくだねじる エネルギー 647 kcal (小), 799 kcal (中) 赤 緑 黄	18 ケールとたまごのソテー、かぼちゃコロッケ、コッペパン、ポークビーンズ エネルギー 638 kcal (小), 806 kcal (中) 赤 緑 黄	19 うめこんぶあえ、さばのしおやき、なめこじる、ごはん エネルギー 675 kcal (小), 831 kcal (中) 赤 緑 黄	20 ほうれんそうのナムル、ゆずふうみ(小:2こ, 中:3こ)、マーボーだいこん、ごはん エネルギー 656 kcal (小), 822 kcal (中) 赤 緑 黄
23 わふう、かみなりどうふ、ごはん、まるやかみそしる エネルギー 673 kcal (小), 834 kcal (中) 赤 緑 黄	24 なっとうあえ、くじらのたつたあげ、おぎごはん、けんちんじる エネルギー 653 kcal (小), 795 kcal (中) 赤 緑 黄	25 タピオカ入りフルーツあえ、ショロンポー、おぎごはん、ルーローはんのぐ エネルギー 710 kcal (小), 856 kcal (中) 赤 緑 黄	26 くきわかめのきんぴら、まめまめバーグ、ごはん、はるさめとほくさいのみそしる エネルギー 673 kcal (小), 835 kcal (中) 赤 緑 黄	27 みかん、れんこんサラダ、ごはん、ますだぎゅうぎゅうすきやき エネルギー 683 kcal (小), 840 kcal (中) 赤 緑 黄
30 かいそうとみずなのサラダ、まつかぜやき、ごはん、すいとんじる エネルギー 658 kcal (小), 811 kcal (中) 赤 緑 黄	31 ひじきサラダ、ぶたキムチ、おぎごはん、はくさいのちゅうかスープ エネルギー 619 kcal (小), 765 kcal (中) 赤 緑 黄	給食週間に登場するメニュー ○益田ぎゅうぎゅうすき焼き(27日) 益田市産の牛肉や冬野菜がたっぷり入っています。 ○松風焼き(30日) 鶏ひき肉や野菜を練って焼き上げるおせち料理を、調理場で手作りします。 ○すいとん汁(30日) お米が不足していた戦時中、主食として小麦粉などを練ったすいとん汁が食べられていました。		世界の味めぐり：台湾(25日) ○ルーロー飯 ○ショロンポー ○タピオカ入りフルーツ和え 台湾は、屋台などでごはんを買って食べる外食がとても多い国です。 ルーロー飯は、しょうゆや砂糖で甘辛く煮込んだ豚肉などの具材をごはんにかけて食べる料理です。多くの屋台や食堂で出されている、台湾のソウルフードです。

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。

今年度は「よくかんで食べる」ことが意識できるように、毎月「カミカミ献立」を取り入れています。今月も、よくかむと良いことを1つ紹介します。

「歯」の病気の予防

よくかむことで、だ液がよく出て歯の病気を予防します。
だ液には、口の中に残った食べかすや虫歯菌を洗い流す役割や、虫歯にはじめの歯を治すなどの、うれしいパワーがあります!

筑前煮
 噛みごたえのある根菜がたっぷり入っています。
 ひと口30回、よくかんで食べましょう!

