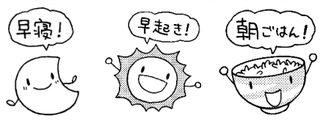
令和7年

益田市教育委員会

1がつこんだて



益田の食育キャラクター まろピー

●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

今月の給食のテーマ「学校給食に関わる人や給食の歴史について知ろう」

＼1月24日～30日は「全国学校給食週間」です／

学校に来ると当たり前に食べられる給食。いつから始まったのでしょうか？始まりは明治22年（136年前）。山形県の小学校で、お弁当を持ってこられない子どもたちに昼食を出したのが始まりです。

その後、戦争によって給食は中断…。戦争が終わり、栄養不足の子どもたちのために学校給食が本格的に始まりました。この当時はまだ日本は食料が少なく、外国の助けを受けて給食を出していました。

現在の学校給食の目的は、今までの栄養補給だけでなく、食事の重要性やマナー、食文化など、給食から様々なことを学ぶことができる、『生きた教材』としての役割があります。

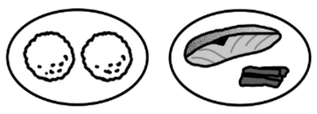
給食週間には、地元の食材をたっぷり使った献立や、郷土料理、懐かしのメニューなどが登場します♪

・**うずめ飯（24日）**
石見地方で昔から食べられてきた冬の郷土料理です。

・**受験生応援献立（29日）**
受験に「勝つ」という願いを込めたかつ丼と、風邪予防に効くビタミン類などがたっぷりの冬野菜の磯香和えを提供します。

・**鯨の竜田揚げ（30日）**
戦後、貴重なたんぱく源として給食の定番だった鯨を使った竜田揚げが登場します。

明治22年の給食



おにぎり・塩鮭・漬物

戦後の給食

コッペパン・シチュー・脱脂粉乳

現在の給食

一汁 二菜・牛乳
（ご飯・汁・おかず2品）
行事食・ 世界の味めぐり
地産地消など・・・

献立名に💛のマークが付いているメニューは「中３リクエストメニュー」です。もうすぐ給食も食べ納めとなる中学３年生に、「もう一度食べたいメニュー」を聞き、取り入れています♪

月曜日

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に仕上げています。

○**ぶり**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。

「仏の座」は、仏様の台座のような見た目が名前の由来です ☺

火曜日

春の七草献立（8日）

人日の節句である1月7日には、無病息災や豊作を願い、春の七草が食べられます。給食にも、春の七草がすべて入った、**七草がゆ風のかきたま汁**を取り入れています。

～春の七草～

水曜日

8 正月・七草献立/保幼小中連携献立

こうはくゆずなます / ぶりのさいきょうやき / むぎごはん / ●ななくさいりかきたまじる / 牛乳

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	647 kcal	しゅじつるい
中	787 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	だいこん なずな	こめ
●たまご	にんじん ごぎょう	おおむぎ
ぶり	ゆずかじゅう	さとう
みそ	かぶ はこべら	
	かぶのは ほとけのざ	
	せり	

木曜日

9

みかん / きりぼしだいこんのちゅうかいため / ごはん / 💛ふゆやさいカレー / 牛乳

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	709 kcal	さかなりょうり
中	868 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	だいこん こまつな	こめ
とりにく	にんじん みかん	あぶら
ベーコン	はくさい	さつまいも
	ほししいたけ	ごまあぶら
	きりぼしだいこん	
	たまねぎ	

金曜日

10

ブロッコリーのアーモンドあえ / たらのゆずおろしがけ / ごはん / だんごじる / 牛乳

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	669 kcal	いろのうすいやさい
中	829 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	だいこん もやし	こめ
たら	ゆずかじゅう	かたくりこ
あつあげ	キャベツ ねぎ	あぶら
みそ	ブロッコリー	さとう
	にんじん	アーモンド
	かぼちゃ	しらたまもち

13

成人の日

14

こんにゃくのごまあえ / 💛チキンなんばん / むぎごはん / あつあげのみそしる / タルタルソース / 牛乳

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	648 kcal	きのこるい
中	790 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	もやし	こめ ごまあぶら
とりにく	にんじん	おおむぎ ごま
チキンハム	こまつな	かたくりこ
わかめ	こんにゃく	あぶら
あつあげ	だいこん	さとう
みそ	はくさい	ノンエッグ タルタルソース

15

やきりんご / ●ルーローはんのぐ / むぎごはん / はるさめスープ / 牛乳

うらめんにレシピがのってます！

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	647 kcal	こざかな
中	795 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	たまねぎ もやし	こめ はるさめ
●うずらたまご	たけのこ にんじん	おおむぎ バター
ぶたにく	にんにく はくさい	あぶら
とりにく	しょうが りんご	さとう
わかめ	チンゲンサイ	ごまあぶら
	レモンかじゅう	かたくりこ

16

教えて！人気メニュー（まるに保育所）

しおこんぶあえ / シイラのマヨコーンチーズやき / ごはん / ピリからぽかぽかぶたじる / 牛乳

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	617 kcal	いもるい
中	755 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	とうもろこし	こめ
しいら とうふ	キャベツ だいこん	ノンエッグマヨネーズ
チーズ みそ	にんじん ねぎ	ごまあぶら
こんぶ	こまつな	
ぶたにく	しょうが	
あぶらあげ	はくさいキムチ	

17

益田の食育の日献立

みとのきなこビーンズ / ブロッコリーのソテー / ごはん / ほうれんそうのポタージュ / 牛乳

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	699 kcal	さかなりょうり
中	865 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	ブロッコリー	こめ あぶら
だいず	キャベツ	かたくりこ
きなこ	にんじん	あぶら こめこ
ポークウインナー	たまねぎ	さとう バター
とりにく	ほうれんそう	オリーブオイル
スキムミルク		さといも

20

人気メニューリレー（六日市調理場）

はくさいのすのもの / カラフルポークどんのぐ / ごはん / なめこじる / 牛乳

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	661 kcal	こざかな
中	821 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	たまねぎ だいこん	こめ
ぶたにく	ピーマン なめこ	かたくりこ
とうふ	えだまめ しゅんぎく	あぶら
みそ	はくさい	さとう
	にんじん	
	みずな	

21

なっとうあえ / さごしのうめみそやき / むぎごはん / のっぺいじる / 牛乳

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	603 kcal	いろのうすいやさい
中	733 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	うめ ねぎ	こめ
さごし とりにく	こまつな	おおむぎ
なっとう	キャベツ	さとう
みそ	こんにゃく	さといも
かつおぶし	にんじん	ごまあぶら
のり	ほししいたけ	かたくりこ

22

きりぼしだいこんのゆずドレサラダ / ハンバーグデミグラスソースかけ / むぎごはん / ●ふわふわスープ / 牛乳

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	652 kcal	まめるい
中	799 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん	こめ
●たまご	にんじん パセリ	おおむぎ
とりにく	こまつな	さとう
ぶたにく	ゆずかじゅう	オリーブオイル
ツナ	えのき	じゃがいも
チーズ	たまねぎ	パンこ

23

ゆかりあえ / あげぶりだいこん / ごはん / とりにくとこんさいのみそしる / 牛乳

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	677 kcal	にゅうせいひん
中	838 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	だいこん ねぎ	こめ
ブリ	はくさい	かたくりこ
とりにく	こまつな	あぶら
みそ	にんじん	さとう
	ごぼう	さつまいも
	ほししいたけ	

24

郷土料理献立

ゆずっこゼリー / はなやさいのごまマヨあえ / ごはん / うずめめしのぐ / 牛乳

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	618 kcal	だいずせいひん
中	747 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	ごぼう わさび	こめ ごま
とりにく	にんじん なめこ	さといも
のり	キャベツ ほししいたけ	かたくりこ
ツナ	ブロッコリー	ノンエッグマヨネーズ
	カリフラワー	さとう
	ゆずかじゅう	ナタデココ

27

匹見小中学校 わさび料理

ほうれんそうのナムル / さめてもおいしい！とりももにくのわさびマヨ / ごはん / ふゆやさいのゆずしおなべ / 牛乳

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	664 kcal	かいそう
中	802 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	わさび にんじん	こめ
とりにく	えのき だいこん	ノンエッグマヨネーズ
がんもどき	もやし はくさい	ごま
	みずな	ごまあぶら
	ほししいたけ	さとう
	ゆずかじゅう	マロニー

28

全国味めぐり献立（秋田県）

たくあんあえ / マスのしおこうじやき / むぎごはん / きりたんぽなべ / 牛乳

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	623 kcal	いもるい
中	764 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	キャベツ しめじ	こめ
マス	こんにゃく ねぎ	おおむぎ
とりにく	にんじん せり	きりたんぽ
	たくあん	
	ごぼう	
	ほうれんそう	

29

受験生応援献立

ゆふやさいのいそかあえ / 💛とんかつ / むぎごはん / ●カツどんのぐ / 牛乳

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	620 kcal	しゅじつるい
中	787 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	ほうれんそう	こめ
●たまご	はくさい	おおむぎ
ぶたにく	にんじん	あぶら
ちくわ	ほししいたけ	さとう
のり	たまねぎ	かたくりこ
	ねぎ	パンこ

30

昔懐かしい献立

ますだやさいのキムチいため / くじらのたつたあげ / ごはん / みぞれじる / 牛乳

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	654 kcal	きのこるい
中	808 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	にんにく はくさい	こめ
くじらにく	にんじん にんじん	あぶら
ぶたにく	キャベツ だいこん	かたくりこ
とりにく	こまつな たまねぎ	ごま
	ほししいたけ ねぎ	
	はくさいキムチ	

31

ひじきとチーズのサラダ / かみなりどうふ / ごはん / しょうがじる / 牛乳

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	655 kcal	さかなりょうり
中	809 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	こめ
とうふ	ねぎ ブロッコリー	さとう
とりにく みそ	しゅんぎく キャベツ	ごまあぶら
ひじき	もやし だいこん	オリーブオイル
チーズ	レモンかじゅう	さつまいも
ぶたにく	ほししいたけ	

27日：匹見小・中学生の考えたわさび料理

～冷めてもおいしい！鶏もも肉のわさびマヨ～

匹見小の５・６年生と、匹見中学生がわさび収穫祭に向けて、オリジナルわさび料理を考えました。

給食ではその中から「冷めてもおいしい！鶏もも肉のわさびマヨ」が登場します。マヨネーズを表面にまぶすことで冷めてもパサつかず、わさびの風味でさわやかに食べられる一品です。

地元産のわさびを調理場ですりおろして提供します。

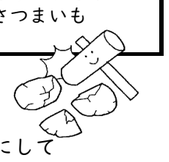
日本全国味めぐり：秋田県（28日）

○ きりたんぽ鍋

「きりたんぽ」とは、炊き上げたお米を杉の串に巻きつけ、炭火で焼いたものです。これを切って鍋に入れる「きりたんぽ鍋」は、秋田県の有名な郷土料理のひとつです。

給食では秋田県から取り寄せたきりたんぽを、鶏肉、ごぼう、長ねぎ、せりなどの具材がたっぷりの入ったスープと一緒に提供します。

～1月11日は「鏡開き」～



1月11日は鏡開きの日です。お供えした鏡もちを下げてお汁粉にして食べます。鏡もちは、年神様へお供えした神聖なものなので、刃物で切るのではなく、木槌や手などで小さく割ります。

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。