



令和2年

# 2がつこんだて

益田市学校給食会



食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちやにやくやほねになるしょくひん  
緑(みどり)・・・からだのちようしをとのえるしょくひん  
黄(き)・・・なつやちからになるしょくひん



益田の食育  
キャラクター  
まろびー



●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。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----

## 節分はどんな日かな??

節分は、もともと季節の変わり目のことを表し、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日を指していました。しかし、現在では立春の前日(2月3日頃)を節分とし、豆まきをして鬼(邪気)をはらう行事などが行われています。

節分に豆をまく習慣は室町時代から始まったと言われています。鬼を追い払うために使う豆ですが、悪いものに勝つ、強い力があると信じられていたそうです。給食では3日(月)を節分献立としています。節分にまつわる食べ物を取り入れています。お楽しみに☆

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇 節分にまつわる食べ物

**福豆**

炒り大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数だけ食べて1年の健康や無事を祈ります。

**イワシ**

ヒイラギの枝に焼いたイワシの頭をさした「ヤイカガシ」を家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。焼いたイワシを食べる地域もあります。

**恵方巻き**

巻きすしを切らずにその年の恵方(2020年は西南西)をむいて無言でかじって食べます。切らないのは「縁を切らないため」とされます。

<b>3</b> ～節分献立・保小中連携献立～ おまめとポテトのチーズに ごはん いわしのかばやき とりごぼろ ごぼろ	<b>4</b> フレンチサラダ むぎごはん とりにくのブレゼ マカロニスープ	<b>5</b> あげとかつおぶしのサラダ むぎごはん ぶりのゆずしおやき かきたまじる	<b>6</b> ～減塩献立～ アーモンド あえ ごはん ぶたにくのカレーいため いしかりじる	<b>7</b> キャベツのあまずあえ ごはん さんまのかんこくふうあげ きのこのすましじる
---	---	--	--	--

エネルギー		かていでおぎなたいもの		エネルギー		かていでおぎなたいもの		エネルギー		かていでおぎなたいもの		エネルギー		かていでおぎなたいもの					
小	720 kcal	いろのこいやさい		小	655 kcal	さかなりょうり		小	680 kcal	にくりょうり		小	635 kcal	いもろい					
中	921 kcal			中	819 kcal			中	849 kcal			中	806 kcal			小	730 kcal	しゅじつろい	
赤	緑	黄		赤	緑	黄		赤	緑	黄		赤	緑	黄		赤	緑	黄	

<b>10</b> こんにやくサラダ ごはん ぎゅうにくのビーフンいため わかめスープ	<b>11</b> けんこくきねんひ 建国記念の日 	<b>12</b> ちゅうかサラダ むぎごはん ちゅうかのびんぱのぐ ちゅうかスープ	<b>13</b> ようふう きんぴら ごはん さごしのオニオンソースやき けんちんじる	<b>14</b> いそかあえ ごはん どんかつのうめだれかけ だいこんとあつあげのみそじる
---	-------------------------------------	--	--	--

エネルギー		かていでおぎなたいもの		エネルギー		かていでおぎなたいもの		エネルギー		かていでおぎなたいもの		エネルギー		かていでおぎなたいもの	
小	635 kcal	さかなりょうり		小	641 kcal	しゅじつろい		小	678 kcal	にくりょうり		小	706 kcal	きのころい	
中	802 kcal			中	817 kcal			中	852 kcal			中	827 kcal		
赤	緑	黄		赤	緑	黄		赤	緑	黄		赤	緑	黄	

<b>17</b> ～桂平小の児童が考えた献立～ なっとうあえ トマトソースかけ ごはん なめこじる	<b>18</b> ふるさとサラダ むぎごはん さけのキャロットソースやき キムチじる	<b>19</b> かいそうサラダ むぎごはん ツナマヨオムレツ ミネストローネ	<b>20</b> ～匹見中学校の生徒が考えた献立～ さっぱりサラダ ごはん あつあげに ワンタンスープ	<b>21</b> オレンジ ごはん りっちゃんのげんきサラダ ポークカレー
--	---	--	---	--

エネルギー		かていでおぎなたいもの		エネルギー		かていでおぎなたいもの		エネルギー		かていでおぎなたいもの		エネルギー		かていでおぎなたいもの					
小	621 kcal	ごさかな		小	612 kcal	いろのこいやさい		小	618 kcal	さかなりょうり		小	658 kcal	いもろい					
中	778 kcal			中	770 kcal			中	774 kcal			中	836 kcal			小	678 kcal	だいずせいひん	
赤	緑	黄		赤	緑	黄		赤	緑	黄		赤	緑	黄		赤	緑	黄	

<b>24</b> ふりかえきゅうじつ 振替休日 	<b>25</b> きりまし だいこんのツナあえ むぎごはん あじのこうそうパンこやき ポトフ	<b>26</b> はなやさいのゆずサラダ むぎごはん チキンなんばん かきたまみそじる	<b>27</b> ～保小中連携献立～ やさいのソテー ごはん さばのしおやき とうにゅういりみそじる	<b>28</b> ～益田の食育の日～ ヨーグルト ごはん キャベツのじゃこあえ ますだやさい たつぶりすきやき
------------------------------------	---	--	--	---

エネルギー		かていでおぎなたいもの		エネルギー		かていでおぎなたいもの		エネルギー		かていでおぎなたいもの		エネルギー		かていでおぎなたいもの	
小	658 kcal	くだもの		小	713 kcal	いろのこいやさい		小	695 kcal	きのころい		小	642 kcal	さかなりょうり	
中	829 kcal			中	891 kcal			中	869 kcal			中	796 kcal		
赤	緑	黄		赤	緑	黄		赤	緑	黄		赤	緑	黄	

今月の給食のテーマ「丈夫な体をつくろう」

寒い日が続いていますが、みなさん元気に過ごしていますか？ 暦の上では2月から春になります。まだまだ風邪やインフルエンザに注意が必要です。生活リズム、食生活を整え、寒さに負けない体を作って、元気に過ごしましょう！

～丈夫な体を作るためのポイント～

- 適度な運動
- 十分な睡眠
- バランスのよい食事

桂平小学校の5・6年生、匹見中学校の全校生徒のみなさんが家庭科の授業の中で考えた献立が今月登場します。益田で作られているみそや、旬の食材を取り入れながら、おいしく栄養バランスのとれた献立を一生懸命考えてくださいました。おいしくいただきます！

☆2月17日(月)の献立☆

- ・ごはん
- ・ハンバーグのトマトソースかけ
- ・なっとう和え
- ・なめこ汁

☆2月20日(木)の献立☆

- ・ごはん
- ・厚揚げ煮
- ・さっぱりサラダ
- ・ワンタンスープ

益田市立高津学校給食センターは、市のホームページよりアクセスしてください  
http://www.city.masuda.lg.jp/  
市のホームページ→所属で探す→「教育委員会」→「高津学校給食センター」

益田・鹿足・益田養護学校共通献立 2月6日(木)減塩献立

今年度最後の共通献立は、減塩をテーマとした献立です。減塩にはカレー粉や香りのよいアーモンドを使って塩分量を減らしています。また汁物は、具沢山にすることで、汁の量も減り野菜のうまみが出て、おいしくなります。

ラーメンの食べ方で知る塩分量の調節法

例) スープを飲みない スープを半分飲む スープを全部飲む

塩分量 1.7g (めんのみ) 5.3g (めん+スープ半分) 8.8g (めん+スープ全部)

●●●献立●●●

- \* ごはん
- \* 豚肉のカレー炒め
- \* アーモンド和え
- \* 石狩汁

1回の食事当たり、2.0g以下(小学校中学年)になるように心がけよう！