

# 1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よくひん  
 緑(みどり)・・・からだのちようしをとのえるしよくひん  
 黄(き)・・・ねつちやからになるしよくひん



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。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日		
<p><b>あけましておめでとうございます</b></p> <p>年が明け、新しい1年が始まりました。みなさん、楽しい冬休みを過ごせましたか?いよいよ今年度も残り3か月となり、1年のまとめとなる時期になりました。早寝・早起きを心掛け、食生活も整えて、元気に学校生活をおくりましょう。</p> <p>早寝・早起き・朝ごはん!</p>	<p><b>お正月献立・保小中連携献立</b></p> <p><b>赤飯</b> 人生の節目には欠かせない料理でお祝いの席でよく食べられます。赤飯の赤色には邪気や厄を払う力があると信じられています。</p> <p><b>ぶりの照り焼き</b> ぶりは成長するにしたがって呼び名が変わる「出世魚」です。縁起の良い魚として、「出世できますように」と願いが込められています。</p> <p><b>七草入りかきたま汁</b> 春の七草を入れた「七草がゆ」をイメージして作りました。せり、すずな、すずしろが入っています。その年の無病息災を願います。</p> <p><b>ゆず入り大根なます</b> 大根の白とにんじんの赤は、紅白のお祝いの水引をイメージし、家族の平和を願う一品として食べられました。</p> <p><b>だいたいムース</b> 「だいたい」は、実が木から落ちにくく、大きく実ることから家の繁栄を願った縁起物とされています。</p>	<p><b>アーモンド あえ</b></p> <p><b>ぶたキムチ</b></p> <p><b>ごはん</b></p> <p><b>だいこんとあぶらあげのみそしる</b></p> <p>エネルギー 601 kcal (小) / 762 kcal (中)</p>	<p><b>せいじんの日</b></p> <p><b>マカロニサラダ</b></p> <p><b>かぼちゃコロッケ</b></p> <p><b>むぎごはん</b></p> <p><b>ミートボールとはくさいのスープ</b></p> <p>エネルギー 643 kcal (小) / 831 kcal (中)</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>ゆずしりだいこんなます</b></p> <p><b>ぶりのてりやき</b></p> <p><b>せきはん</b></p> <p><b>ななくさしりかきたまじる</b></p> <p>エネルギー 671 kcal (小) / 805 kcal (中)</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>りっちゃんのだんごのハンバーグのデミグラスソースかけ</b></p> <p><b>げんきサラダ</b></p> <p><b>ごはん</b></p> <p><b>さといものクリームシチュー</b></p> <p>エネルギー 692 kcal (小) / 870 kcal (中)</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>いそかあえ</b></p> <p><b>さばのピリからやき</b></p> <p><b>ごはん</b></p> <p><b>みぞれじる</b></p> <p>エネルギー 634 kcal (小) / 791 kcal (中)</p>
<p><b>18</b></p> <p><b>ほうれんそうのナムル</b></p> <p><b>ホキのゆずソースかけ</b></p> <p><b>ごはん</b></p> <p><b>マーボーだいこん</b></p> <p>エネルギー 678 kcal (小) / 871 kcal (中)</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>れんこんのすのもの</b></p> <p><b>スタミナやきにく</b></p> <p><b>むぎごはん</b></p> <p><b>おふのみそしる</b></p> <p>エネルギー 661 kcal (小) / 841 kcal (中)</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>チーズマヨサラダ</b></p> <p><b>トマトオムレツ</b></p> <p><b>むぎごはん</b></p> <p><b>ポトフ</b></p> <p>エネルギー 617 kcal (小) / 776 kcal (中)</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>わかめとツナのサラダ</b></p> <p><b>とりにくのしおこうじやき</b></p> <p><b>ごはん</b></p> <p><b>ごじる</b></p> <p>エネルギー 655 kcal (小) / 822 kcal (中)</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>きりばしだいこんのちゅうかいため</b></p> <p><b>さけのうめマヨ焼き</b></p> <p><b>ごはん</b></p> <p><b>ふぶきじる</b></p> <p>エネルギー 615 kcal (小) / 774 kcal (中)</p>		
<p><b>25</b></p> <p><b>こんにやくのサラダ</b></p> <p><b>くじらのたつたあげ</b></p> <p><b>わかめごはん</b></p> <p><b>じゃがいものみそしる</b></p> <p>エネルギー 611 kcal (小) / 775 kcal (中)</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>かいそう</b></p> <p><b>ぶたにくのしょうがやき</b></p> <p><b>むぎごはん</b></p> <p><b>やさいスープ</b></p> <p>エネルギー 604 kcal (小) / 764 kcal (中)</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>さんしよくあえ</b></p> <p><b>はまちのさいきょうやき</b></p> <p><b>むぎごはん</b></p> <p><b>うずめめしのぐ</b></p> <p>エネルギー 665 kcal (小) / 837 kcal (中)</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>こんぶのサラダ</b></p> <p><b>さわらのねぎソースかけ</b></p> <p><b>ごはん</b></p> <p><b>あつあげのちゅうかスープ</b></p> <p>エネルギー 661 kcal (小) / 850 kcal (中)</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>ぼんかん</b></p> <p><b>うみのさちマリネ</b></p> <p><b>バット</b></p> <p><b>ククルマス</b></p> <p>エネルギー 736 kcal (小) / 925 kcal (中)</p>		

## 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」

**〈学校給食の歴史〉**

**明治22年(1889年)**  
日本の学校給食は、明治22年に山形県の小学校で貧しい家庭の子ども達のために昼食を提供したことが始まりとされています。

**おにぎり・塩さけ・つけもの**

**昭和22年(1947年)**  
戦後、子ども達の栄養状態を改善するために、アメリカから贈られた物資を使い給食が再開されました。

**お昭和25年(1950年)**  
アメリカから贈られた小麦粉を使い、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始められました。

**その後、時代に合わせて給食のメニューもだんだんと変化していきました。**

**昭和38年(1963年)** 主食として、ソフト麺が登場する

**昭和39~43年(1964~1968年)** 脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる

**昭和51年(1976年)** 米飯給食が正式に始まる

## 1月24日~30日 「全国学校給食週間」

戦後、学校給食が再開したことを記念して、「全国学校給食週間」が始まりました。この週間に合わせて、昔懐かしい料理や郷土料理、世界の料理など、いろいろな献立を考えています。楽しみにしてくださいね。

<p><b>25日(月) 昔懐かしい郷土料理の献立</b></p> <p>昭和の時代によく食べられていた「鮎の竜田揚げ」が登場です。鮎は日本では古くからの食肉として食べられてきました。体をつくるものになるたんぱく質や貧血を予防する鉄分が豊富に含まれています。</p>	<p><b>26日(火) ビタミンたっぷり献立</b></p> <p>10月に学校給食について勉強しに来てくれた益田高校1年生が考えた献立です。 (献立のポイントや工夫をしたところ) ①野菜を多く取り入れ、ビタミンがしっかりとれるようにしたこと。 ②人気メニューを取り入れ、楽しく野菜がとれるようにしたこと。 ③葉にはビタミンが多く含まれているので「葉ご飯」にしました。</p>	<p><b>27日(水) 石見地方の郷土料理</b></p> <p>「うずめめし」は、津和野町や匹見町などの石見地方の山間部で、祭りの法事、正月のごちそうとして食べられてきた郷土料理です。料理名の由来は、質素倹約の時代に、いろいろな食材をご飯の下にうずめてせいたくを隠したことから諸説あります。昔の人の知恵と工夫から生まれた料理です。</p>
<p><b>28日(木) 益田・鹿足・益田養護学校連携献立</b></p> <p>今年度は普段の食事ではとりづらい食べ物の頭文字を語呂合わせにした「まごわやさしい」の食べ物を取り入れた連携献立を実施します。第3回目の1月は「まごわやさしい中華」献立です。</p>	<p><b>29日(金) オリピック・パラリンピック応援献立(スリランカ)</b></p> <p>今回はスリランカです。インドの南に位置し、海に囲まれた島国です。お米を主食とし、魚介類や野菜、お肉を使ったカレーがよく食べられています。 (スリランカのカレーの特徴) ・唐辛子やブラックペッパー、シナモン、ターメリックなどの香辛料 ・ココナッツミルク ・新鮮な魚介類 →かつお節によく似た「モルディブフィッシュ」を調味料として活用。 ★この日のカレーは、かつお節でだしをとり、仕上げにココナッツミルクを入れています。</p>	

**料理の紹介**

**15日(金) みぞれ汁**  
大根おろしをたっぷり使った汁もので、透き通った大根おろしをみぞれに見立てています。

**21日(木) 臭汁**  
大豆を水に浸し、すりつぶしたものを「臭」といい、この「臭」をみぞれ汁に入れたものを「臭汁」といいます。

**22日(金) ふぶき汁**  
汁の中に細かく崩した豆腐を入れ、吹雪のように雪が舞う様子を表現しました。

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/>  
 市のホームページで探す「教育委員会」→「高津学校給食センター」

※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。