

●印は、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>日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ているのを感じます。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。</p> <p>ご卒業おめでとうございます 毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。 給食の時間や授業で学んだことを生かし、「食べたもので体がつくりていく」ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。</p>			<p>卒業お祝い献立 8日(金) ・ごはん ・ポークカレー ・かぼちゃコロッケ ・フルーツポンチ</p>	
<p>ひなまつり あすこのおつかあえ プリのさいきょうやき ちらしずし いとかまぼこのすましじる</p>			<p>エネルギー 666 kcal かていでおぎなたいもの 小 666 kcal 中 837 kcal かいそうらい</p>	
<p>4 ひじきのいりに さごしのオニオンソースやき ごはん だいこんのみそしる</p>	<p>5 ~横田中の生徒が考えた献立~ りっちゃんのがんきサラダ とりにくのねぎソースかけ ごはん わかめのみそしる</p>	<p>6 はなばたけサラダ さけのトマトソースかけ むぎごはん オニオンスープ</p>	<p>7 こんさいサラダ わふうハンバーグ ごはん きのこのすましじる</p>	<p>8 ~卒業お祝い献立~ フルーツポンチ かぼちゃコロッケ ごはん ポークカレー</p>
<p>エネルギー 627 kcal かていでおぎなたいもの 小 627 kcal 中 789 kcal いもるい</p>	<p>エネルギー 712 kcal かていでおぎなたいもの 小 712 kcal 中 884 kcal しゅじつるい</p>	<p>エネルギー 558 kcal かていでおぎなたいもの 小 558 kcal 中 706 kcal だいざせいひん</p>	<p>エネルギー 611 kcal かていでおぎなたいもの 小 611 kcal 中 765 kcal くだもの</p>	<p>エネルギー 784 kcal かていでおぎなたいもの 小 784 kcal 中 993 kcal さかなりようり</p>
<p>赤 緑 黄 ぎゅうにゅう サボシ ひじき だいざ とりにく たまねぎ しょうが だいにん こんにやく しょうが だいにん こんにやく こんにやく えのきたけ にんにく こんにやく えのきたけ にんにく こんにやく えのきたけ にんにく こんにやく えのきたけ にんにく こんにやく えのきたけ にんにく こんにやく えのきたけ にんにく</p>	<p>赤 緑 黄 ぎゅうにゅう しょうが たまねぎ とりにく とうふ ねぎ たまねぎ みかん こんにやく とうふ ねぎ たまねぎ みかん こんにやく とうふ ねぎ たまねぎ みかん こんにやく とうふ ねぎ たまねぎ みかん</p>	<p>赤 緑 黄 ぎゅうにゅう トマト エリンギ こんにやく ねぎ さとう あぶら こんにやく トマト エリンギ こんにやく ねぎ さとう あぶら こんにやく トマト エリンギ こんにやく ねぎ さとう あぶら こんにやく トマト エリンギ こんにやく ねぎ さとう あぶら</p>	<p>赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ごぼう エリンギ こんにやく しめじ こんにやく しめじ こんにやく しめじ こんにやく しめじ こんにやく しめじ こんにやく しめじ こんにやく しめじ こんにやく しめじ こんにやく しめじ こんにやく しめじ こんにやく しめじ こんにやく しめじ</p>	<p>赤 緑 黄 ぎゅうにゅう かぼちゃ バンこ たまねぎ ももかん こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく たまねぎ ももかん こんにやく たまねぎ ももかん こんにやく たまねぎ ももかん こんにやく たまねぎ ももかん こんにやく たまねぎ ももかん こんにやく たまねぎ ももかん</p>
<p>11 キャベツのごまあえ あげしやものあまずかけ(2び) ごはん ぶたじる</p>	<p>12 なつとうサラダ ぶたにくときくらげのみそいため ごはん チンゲンサイのスープ</p>	<p>13 ばいにくあえ さばのしおやき むぎごはん ●じゃがたまみそしる</p>	<p>14 ツナサラダ メンチカツ ごはん カレーやきそば</p>	<p>15 きんぴら サワらのゆうあんやき ごはん あつあげのみそしる</p>
<p>エネルギー 624 kcal かていでおぎなたいもの 小 624 kcal 中 810 kcal くだもの</p>	<p>エネルギー 623 kcal かていでおぎなたいもの 小 623 kcal 中 779 kcal かいそうらい</p>	<p>エネルギー 665 kcal かていでおぎなたいもの 小 665 kcal 中 829 kcal だいざせいひん</p>	<p>エネルギー 617 kcal かていでおぎなたいもの 小 617 kcal 中 733 kcal しゅじつるい</p>	<p>エネルギー 627 kcal かていでおぎなたいもの 小 627 kcal 中 790 kcal いもるい</p>
<p>赤 緑 黄 ぎゅうにゅう こまつな ねぎ こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく</p>	<p>赤 緑 黄 ぎゅうにゅう きくらげ キャベツ こんにやく こまつな こんにやく こまつな こんにやく こまつな こんにやく こまつな こんにやく こまつな こんにやく こまつな こんにやく こまつな こんにやく こまつな</p>	<p>赤 緑 黄 ぎゅうにゅう キャベツ えのきたけ こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく</p>	<p>赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たまねぎ えだまめ こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく</p>	<p>赤 緑 黄 ぎゅうにゅう こんにやく にんにく たまねぎ こんにやく えのきたけ こんにやく えのきたけ こんにやく えのきたけ こんにやく えのきたけ こんにやく えのきたけ こんにやく えのきたけ こんにやく えのきたけ こんにやく えのきたけ</p>
<p>18 ~益田の食育の日~ だいこんのゆずすあえ ぶたにくのしょうがやき ごはん なのはなのすましじる</p>	<p>19 ようふうおから おさかなマリネ ごはん キャベツのコンソメスープ</p>	<p>20 りんご シューマイ(小2こ、中3こ) むぎごはん ●とうふのちゅうかに</p>	<p>21 ひ 春分の日 しゅんぶん</p>	
<p>エネルギー 578 kcal かていでおぎなたいもの 小 578 kcal 中 735 kcal だいざせいひん</p>	<p>エネルギー 634 kcal かていでおぎなたいもの 小 634 kcal 中 804 kcal いもるい</p>	<p>エネルギー 708 kcal かていでおぎなたいもの 小 708 kcal 中 925 kcal さかなりようり</p>	<p>エネルギー 633 kcal かていでおぎなたいもの 小 633 kcal 中 803 kcal しゅじつるい</p>	
<p>赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たまねぎ こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく</p>	<p>赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たまねぎ こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく</p>	<p>赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たまねぎ りんご こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく</p>	<p>赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ねぎ こまつな こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく こんにやく</p>	

今月の給食のテーマ：1年間の給食を振り返ろう

下の表を見て、この1年間の給食を振り返ってみましょう。

よくできた・・・◎	大体できた・・・○
たまにできた・・・△	全然できなかった・・・×

<p>給食当番 身じたくをきちんと整えることができた。</p>	<p>給食時間 給食の前に手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふくことができた。</p>	<p>食事マナー 姿勢を正して、よくかんで食べることができた。</p>
<p>給食当番 丁寧に盛り付けをすることができた。</p>	<p>給食時間 好き嫌いをせずに食べることができた。苦手な食べ物にも挑戦することができた。</p>	<p>食事マナー マナーを守り、みんなで楽しく食べることができた。</p>
<p>給食当番 協力して準備と後片付けをすることができた。</p>	<p>給食時間 健康に良い食事のとり方や、郷土食、行事食について知ることができた。</p>	<p>食事マナー 正しい食器の置き方、はしの持ち方で食べることができた。</p>

ひなまつり

3月3日(日)はひなまつりです。この日は、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいひ、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝ひします。行事食は、それぞれ願いを込めて食べられています。

【ひなまつりの行事食】

ちらしずし
ひな丸
ひもぢ
ハマグリのお汁
白酒

1年間ありがとうございました!

春休みの食生活

春休みは、新しい生活に向けて、準備をする期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかり疲れやすくなるため、1日3食しっかり食べて体調を整え、新生活を元気にスタートできるようにしておきましょう。

春休みに朝食を自分でつくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理をつくらたり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。

益田市立高津中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屬で探そう「教育委員会」「高津中学校給食センター」
 ※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。