

●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><b>卒業お祝い献立</b> 8日(金) ・ごはん ・ポークカレー ・かぼちゃコロケ ・フルーツポンチ</p>	
<p><b>ご卒業おめでとうございます</b> 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>小学6年生、中学3年生のみなさんはもうすぐ卒業ですね。この日は、卒業をお祝いして、人気メニューばかりを取り入れた献立にしています。</p>	
<p><b>4</b> 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><b>5</b> りっちゃんのかき揚げサラダ 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><b>6</b> 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><b>7</b> こんさいサラダ わふうハンバーグ ごはん きこのすまじる</p>	<p><b>8</b> フルーツポンチ かぼちゃコロケ ごはん ポークカレー</p>
<p>エネルギー 627 kcal かいていおぎなたいもの いもろい</p>	<p>エネルギー 712 kcal かいていおぎなたいもの しゅじつるい</p>	<p>エネルギー 558 kcal かいていおぎなたいもの だいざせいひん</p>	<p>エネルギー 611 kcal かいていおぎなたいもの くだもの</p>	<p>エネルギー 784 kcal かいていおぎなたいもの さかなりょうり</p>
<p>赤 緑 黄 たまねぎ こんにやく こんにやく こんにやく しょうが だいこん しょうが だいこん にんにく えのきたけ にんにく えのきたけ にんにく えだまめ こんにやく えだまめ ごぼう だいこんのは</p>	<p>赤 緑 黄 しょうが たまねぎ こんにやく たまねぎ とりにく どうふ たまねぎ こんにやく こんにやく わかめ こんにやく わかめ キャベツ コーン キャベツ コーン チキンハム みそ かつおぶし かつおぶし あぶらほうれんそう あぶらほうれんそう にんじん</p>	<p>赤 緑 黄 トマト エリンギ こんにやく エリンギ キャベツ こんにやく こんにやく にんじん こんにやく こんにやく ブロッコリー ブロッコリー カリフラワー たまねぎ</p>	<p>赤 緑 黄 ごぼう エリンギ こんにやく エリンギ れんこん しめじ こんにやく しめじ キャベツ こんにやく こんにやく にんじん こんにやく こんにやく ブロッコリー こんにやく たまねぎ アンエッグマヨネーズ</p>	<p>赤 緑 黄 かぼちゃ バンかん こんにやく バンかん たまねぎ ももかん こんにやく ももかん にんじん こんにやく こんにやく エリンギ ナタデココ こんにやく ナタデココ コーン みかんかん</p>
<p><b>11</b> 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><b>12</b> 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><b>13</b> 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><b>14</b> ツナサラダ メンチカツ ロールパン カレーやきそば</p>	<p><b>15</b> 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 かいていおぎなたいもの くだもの</p>	<p>エネルギー 623 kcal かいていおぎなたいもの かいしろうり</p>	<p>エネルギー 665 kcal かいていおぎなたいもの だいざせいひん</p>	<p>エネルギー 617 kcal かいていおぎなたいもの しゅじつるい</p>	<p>エネルギー 627 kcal かいていおぎなたいもの いもろい</p>
<p>赤 緑 黄 ごま ねぎ こんにやく ねぎ ごま ねぎ こんにやく ねぎ キャベツ こんにやく こんにやく にんじん こんにやく こんにやく ごぼう こんにやく はくさい こんにやく みそ こんにやく</p>	<p>赤 緑 黄 きくらげ キャベツ こんにやく キャベツ きくらげ たまねぎ こんにやく たまねぎ ごま こんにやく こんにやく ごま こんにやく こんにやく ごま こんにやく こんにやく チキンハム こんにやく なつとう アンエッグマヨネーズ かまぼこ チンゲンサイ</p>	<p>赤 緑 黄 キャベツ えのきたけ こんにやく えのきたけ ごま こんにやく こんにやく ごま こんにやく こんにやく ごま こんにやく こんにやく ごま こんにやく こんにやく ごま こんにやく こんにやく ごま こんにやく こんにやく ごま こんにやく こんにやく ごま こんにやく こんにやく</p>	<p>赤 緑 黄 たまねぎ えだまめ こんにやく えだまめ キャベツ こんにやく こんにやく パン こんにやく こんにやく バンかん こんにやく こんにやく ごぼう 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 こんにやく こんにやく</p>	<p>赤 緑 黄 きくらげ こんにやく こんにやく きくらげ こんにやく こんにやく きくらげ こんにやく こんにやく きくらげ こんにやく こんにやく きくらげ こんにやく こんにやく きくらげ こんにやく こんにやく きくらげ こんにやく こんにやく きくらげ こんにやく こんにやく</p>
<p><b>18</b> だいこんのゆずすあえ ぶたにくのしょうがやき ごはん なのはなのすまじる</p>	<p><b>19</b> 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><b>20</b> 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><b>21</b> しゅんぶん ひ <b>春分の日</b></p>	<p><b>22</b> ひじきのマヨサラダ あげ豆腐のわふうあんかけ(小1こ、中2こ) ごはん とりつくねのみそしる</p>
<p>エネルギー 578 kcal かいていおぎなたいもの だいざせいひん</p>	<p>エネルギー 634 kcal かいていおぎなたいもの いもろい</p>	<p>エネルギー 708 kcal かいていおぎなたいもの さかなりょうり</p>	<p>エネルギー 633 kcal かいていおぎなたいもの しゅじつるい</p>	<p>エネルギー 803 kcal かいていおぎなたいもの しゅじつるい</p>
<p>赤 緑 黄 たまねぎ こんにやく こんにやく にんじん こんにやく こんにやく キャベツ こんにやく こんにやく しょうが しめじ だいこん こんにやく ゆずかじゅう</p>	<p>赤 緑 黄 たまねぎ こんにやく こんにやく たまねぎ こんにやく こんにやく たまねぎ こんにやく こんにやく たまねぎ こんにやく こんにやく たまねぎ こんにやく こんにやく たまねぎ こんにやく こんにやく たまねぎ こんにやく こんにやく</p>	<p>赤 緑 黄 りんご こんにやく りんご しょうが こんにやく こんにやく にんじん こんにやく こんにやく たけのこ こんにやく エリンギ こんにやく</p>	<p>赤 緑 黄 たまねぎ えだまめ こんにやく えだまめ キャベツ こんにやく こんにやく パン こんにやく こんにやく バンかん こんにやく こんにやく ごぼう 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 ねぎ こんにやく こんにやく にんじん たまねぎ こんにやく たまねぎ えのきたけ しゅんぶん こんにやく しゅんぶん しょうが だいこん こんにやく だいこん キャベツ こんにやく こんにやく アンエッグマヨネーズ</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><b>給食当番</b> 身じたくをきちんと整えることができた。</p>	<p><b>給食時間</b> 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><b>食事マナー</b> 姿勢を正して、よくかんで食べることができた。</p>
<p><b>給食当番</b> 丁寧に盛り付けをすることができた。</p>	<p><b>給食時間</b> 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><b>食事マナー</b> マナーを守り、みんなで楽しく食べることができた。</p>
<p><b>給食当番</b> 協力して準備と後片付けをすることができた。</p>	<p><b>給食時間</b> 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><b>食事マナー</b> 正しい食器の置き方、はしを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、それぞれ願ひ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  
ひしもち  
ハマグリ  
の  
し  
よ  
や  
き  
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「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。