



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)・・・からだのちよしをとのえるしよくひん
 黄(き)・・・ねつやちからになるしよくひん



●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
-----	-----	-----	-----	-----

学校給食の紹介

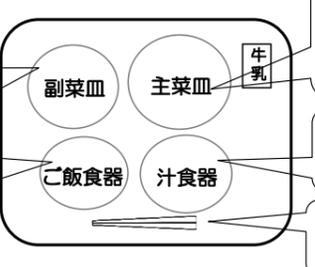
食器の置き場所を紹介します。給食だよりを参考にしてくださいね♪

○食器の名前と盛り付ける料理

○カレーの日の献立

副菜皿には、和え物やサラダ、量が少ない煮物、果物を盛り付けます。

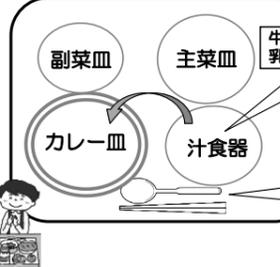
ごはんは週5日。時々パンや麺の日もあります。



主菜皿には、主に魚・肉・卵などを焼いたり、揚げたりした料理を盛り付けます。量が多いサラダを盛り付けることもあります。

みそ汁、中華スープ、コンソメスープ...色々な汁が登場します♪

毎日、はしとトレイがつきます。献立によってスプーンがつく日もあります。



汁食器にカレーを盛り付けます。カレーをカレー皿に移して食べます。

カレーの日は、はしとスプーン両方つきます。

ご入学・ご進級 おめでとうございます

新学期が始まりました。新入生のみなさんも在校生の皆さんも、これから始める新しい学校生活にドキドキしていることと思います。楽しい学校生活を送るためには、健康が第一です。早寝早起きを心掛け、朝ごはんはしっかり食べて登校するようにしましょう。

8 ~益田の食育の日~

キャベツのごまあえ、さばのみそに、むぎごはん、だんごじる

9 ひじきのカラフルサラダ

ごはん、ハヤシライス

10 いそかあえ、とりにくのあまずかけ、ごはん、かまぼこのすましじる

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
小 694 kcal	いろのこいやさい	小 631 kcal	くだもの	小 649 kcal	さかなりょうり
中 896 kcal		中 802 kcal		中 817 kcal	
赤	緑	赤	緑	赤	緑

13 ハムとアーモンドのサラダ、とうふのハンバーグのきのこソースかけ、ごはん、オニオンスープ

14 なつとうあえ、ホキフライ、むぎごはん、ぶたじる

15 とりとやさいのばいにくあえ、ぶたにくのしょうがやき、うめふとたまねぎのみそじる、むぎごはん

16 カミカミサラダ、アジのパンこやき、ごはん、マカロニスープ

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 620 kcal	しゅじつるい	小 693 kcal	くだもの	小 630 kcal	きのこるい	小 605 kcal	いろのこいやさい
中 776 kcal		中 869 kcal		中 800 kcal		中 763 kcal	
赤	緑	赤	緑	赤	緑	赤	緑

20 あげとかつおぶしのサラダ、はまのちのみりんやき、もやしとたまねぎのすましじる、ごはん

21 タラモサラタ、カラマリ、ピラフィア、レヴィスピアスーパ

22 アーモンドあえ、さけのわかくさやき、たけのこのみそじる、むぎごはん

23 シャキシャキサラダ、タコライスのぐ、ごはん、やさいスープ

24 ようふうおから、しろみぎかなのねぎソースかけ、ごはん、さわにわん

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 692 kcal	にくりょうり	小 694 kcal	しゅじつるい	小 622 kcal	きのこるい	小 734 kcal	まめるい
中 860 kcal		中 883 kcal		中 784 kcal		中 936 kcal	
赤	緑	赤	緑	赤	緑	赤	緑

27 りっちゃんのげんきサラダ、メンチカツ、ヨーグルト、ロールパン、ナポリタン

28 あずっこのおかかあえ、さごしのオニオンソースやき、むぎごはん、じゃがいものみそじる

29 しょうわひ 昭和の日

30 オレンジ、はるさめのちゅうかサラダ、ごはん、マーボー豆腐

保小中連携献立

益田市では、保育所から中学校まで一貫した食育を進めています。その1つに保育所と学校給食の栄養士が毎回狙いを決めて、それに合わせた給食の献立を考え、「連携献立」を実施します。

★14日(火) 納豆和え
★17日(金) 春色サラダ

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 657 kcal	さかなりょうり	小 627 kcal	やさいるい	小 649 kcal	まめるい	小 649 kcal	まめるい
中 774 kcal		中 789 kcal		中 821 kcal		中 821 kcal	
赤	緑	赤	緑	赤	緑	赤	緑

今月の給食のテーマ：給食について知り、マナーを守って楽しく食べよう

食卓のマナーは、相手への思いやりの気持ちから現れたものです。給食の時間が楽しい雰囲気となるように、みんなで工夫してみよう！

給食時間の約束

- ① 食事中にきたない話はやめよう
- ② 茶わんや汁わんは手に持って食べよう
- ③ 口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう
- ④ 食べている途中で立ち歩かないようにしましょう
- ⑤ 好き嫌いをしてしないで食べよう
- ⑥ よくかんで楽しく食べよう

オリンピック・パラリンピック応援献立

来年、開催予定の東京オリンピック・パラリンピックを応援しよう！ということで、今月からオリンピックにゆかりのある国の料理が登場します。

4月はオリンピック発祥の地「ギリシャ」です。ギリシャ料理は「地中海の食事」の1つとしてユネスコの無形文化遺産に登録されています。オリーブ油と、トマトなどの野菜や魚介類を豊富に使った料理が特徴的です。

- 21日(火) ギリシャ料理
- ＊ピラフィア・・・麦ご飯
 - ＊レヴィスピアスーパ・・・ひよこ豆のスープ
 - ＊カラマリ・・・いかのフライ
 - ＊タラモサラタ・・・たらこが入ったポテトサラダ

他にも益田で作られる食べ物を使っているよ！

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「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。