



赤(あか)・・・ちや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



●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
-----	-----	-----	-----	-----

今月の給食のテーマ～1年間の食生活を振り返ろう～

日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じます。今月の給食のテーマは「1年間の食生活を振り返ろう」です。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。

右のチェック表では、食生活のふりかえりができます。できたことに「○」をつけてみましょう。全部できていたら素晴らしいですが4月からも続けてくださいね!できなかったところはお家の人や、教室のみんなと協力してできるように頑張ります。これからも楽しい食事の時間を過ごしてくださいね。

食生活振り返りチェック

①手洗いを忘れずに できましたか。 <input type="checkbox"/>	②食事の準備を協力して できましたか。 <input type="checkbox"/>	③苦手な食べ物も チャレンジできましたか? <input type="checkbox"/>	④良い姿勢で 食べましたか。 <input type="checkbox"/>
⑤あいさつを忘れずに しましたか。 <input type="checkbox"/>	⑥後片付けがきちんと できましたか。 <input type="checkbox"/>	⑦正しいはしの持ち方が できましたか。 <input type="checkbox"/>	⑧残さず食べることが できましたか。★ <input type="checkbox"/>

1	2	3	4	5
<p>牛乳</p> <p>いそかあえ さばのばいにくソースかけ</p> <p>ごはん どうにゆういりみそしる</p>	<p>牛乳</p> <p>はなやさいのぶたにくと ごまマヨサラダ あつあげのみそいため</p> <p>むぎごはん かまぼこのすまじる</p>	<p>牛乳</p> <p>なつとうあえ ぶりのゆうあんやき</p> <p>ちらしずし ●かきたまじる</p>	<p>牛乳</p> <p>みどいちごで おいおいフルーツポンチ</p> <p>かぼちゃ コロケ</p> <p>ロールパン やきそば</p>	<p>牛乳</p> <p>キャベツの ごまあえ</p> <p>さごしの わかさやき</p> <p>ごはん さつまじる</p>

エネルギー	かていでおぎなたいもの								
小 683 kcal	しゅじつるい	小 639 kcal	さかなりより	小 740 kcal	いもるい	小 673 kcal	だいでせいひん	小 658 kcal	くだもの
中 855 kcal		中 811 kcal		中 911 kcal		中 813 kcal		中 829 kcal	

8	9	10	11	12
<p>牛乳</p> <p>ひじきのサラダ きびなごのごまだれかけ</p> <p>ごはん ぶたじる</p>	<p>牛乳</p> <p>りんご シーザーサラダ</p> <p>むぎごはん ポークビーンズ</p>	<p>牛乳</p> <p>ふるさと ドレッシング ●トマトオムレツ サラダ</p> <p>むぎごはん ラビオリスープ</p>	<p>牛乳</p> <p>にごみ さけのオニオンソース やき</p> <p>ごはん だんごじる</p>	<p>牛乳</p> <p>きりぼしだいごんの アーモンドあえ</p> <p>ごはん チーズコロケ</p> <p>チキンカレー</p>

エネルギー	かていでおぎなたいもの								
小 648 kcal	にくりより	小 657 kcal	さかなりより	小 623 kcal	いもるい	小 648 kcal	いろのこいやさい	小 772 kcal	かいてい
中 824 kcal		中 823 kcal		中 774 kcal		中 812 kcal		中 995 kcal	

15	16	17	18	19
<p>牛乳</p> <p>こんにやく サラダ</p> <p>シイラの ユースソースかけ</p> <p>ごはん ワンタン スープ</p>	<p>牛乳</p> <p>おからサラダ ぶたにくの フィンソース いため</p> <p>むぎごはん オニオン スープ</p>	<p>牛乳</p> <p>わかめの すのもの ●さんしよく そばろどんの</p> <p>むぎごはん はくさいの みそしる</p>	<p>牛乳</p> <p>あすつこの おかかあえ</p> <p>さばのみそに</p> <p>ごはん さわにわん</p>	<p>牛乳</p> <p>とりにくと かいそうサラダ こうやどふの チリソースいため</p> <p>ごはん チンゲンサイの スープ</p>

エネルギー	かていでおぎなたいもの								
小 630 kcal	いもるい	小 682 kcal	さかなりより	小 657 kcal	いろのこいやさい	小 652 kcal	くだもの	小 700 kcal	ござかな
中 796 kcal		中 865 kcal		中 818 kcal		中 842 kcal		中 888 kcal	

22	23	24
<p>牛乳</p> <p>りつちやんの げんきサラダ</p> <p>あじの こうみフライ</p> <p>ごはん ミネストローネ</p>	<p>牛乳</p> <p>バンバンジ パオシュー (小2こ、中3こ)</p> <p>むぎごはん はっぼうさい</p>	<p>牛乳</p> <p>ツナとわかめの すのもの</p> <p>ハンバーグの トマトソースかけ</p> <p>むぎごはん ●ふわふわ スープ</p>

3月3日(水) ひなまつり献立

ひなまつりは、「桃の節句」ともいい、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いする日です。

ひなまつりには、旬の食材を使った「ちらし寿司」、「はまぐりの潮汁」、「ひしもち」、「ひなあれ」などを食べてお祝います。

3月8日(月) 益田市・鹿足郡・益田養護学校連携献立

今年度最後の「まごわやさしい」献立です。普段の食事では積極的にとりづらい食品も和食に限らず洋食や中華など、いろいろな調理方法で美味しく食べられると分かりましたね。今月のテーマは「健康献立」です。日本食の栄養バランスの良さは、世界的にも高く評価されています。食の欧米化が進む中で、もう一度日本に古くから伝わる食材を使って食習慣を見直すことも大切ですね。

3月4日(木) 卒業お祝い献立・益田の食育の日

小学6年生、中学3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。卒業と進学を目前に控えた皆さんは、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸を膨らませていることと思います。卒業と新しい門出をお祝いして、「卒業お祝い献立」にしました。「美都いちごでお祝いフルーツポンチ」に使用する「美都いちご」は、国から無償で提供していただきます。(新型コロナウイルスの影響に伴い、県内産食材の消費と理解を深めることを目的とした事業です。)生産者さんが心をこめて作ってくださいました。甘酸っぱいいちごを美味しく食べてください。

まごわやさしい

まめ ごま わかめ やさい さかな し しい

☆ オリンピック・パラリンピック応援献立

アメリカは国土の40%を占める広大な農地で、とうもろこしやトマト、小麦、大豆、オレンジ、りんごなどさまざまな農畜産物が作られています。中でも、牛肉は世界1位の生産量です。

☆ シーザーサラダ

ロメインタス、クルトン、チーズ、ドレッシングなどで作る人気サラダです。

☆ ポークビーンズ

アメリカの家庭料理の一つで、豚肉と白いんげん豆を煮込んだ料理です。

益田市立高津中学校給食センターのホームページは、「高津中学校給食センター」で検索してください。
※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。