令和8年

3がつこんだて

益田市教育委員会

益田の食育キャラクター　まろピー

●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。

食品の3つのはたらき

赤（あか）　・・・ちやにくやほねになるしょくひん
緑（みどり）・・・からだのちょうしをととのえるしょくひん
黄（き）　・・・ねつやちからになるしょくひん

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日

今月のテーマ

1年間の食生活をふりかえろう

まだ寒さは残る日もあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食を通して、そのサポートができたら嬉しいです。

今月は、卒業や進級を控えたみなさんへ、応援やお祝いの気持ちをこめた給食を提供しますので、楽しみにしていてくださいね。

高津小学校・西益田小学校の児童が外国語の授業で考えたメニュー

4日（水）は高津小学校がサラダを、11日（水）は西益田小学校がカレーを考えました。お楽しみに♪

高津小学校6年生からのメッセージ

西益田小学校6年生からのメッセージ

この他にも、益田市の児童が考えた献立が登場します！

益田青年会議所（JC）コラボ
18日（水）
『このまちの味はこれに決まり！益田の子どもたちが考えた魅力いっぱい献立』

新メニューゆずのタルタルチキンもお楽しみに♪

2
牛乳
- はるさめサラダ
- たかなとにくのそぼろごはん
- のぐ
- ごはん
- さつまいものみそしる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	595 kcal	かいそう
中	733 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	しょうが　たまねぎ	こめ　さつまいも
ぎゅうにく	たかなづけ　えのきたけ	あぶら
ぶたにく	きくらげ　ねぎ	さとう
いとかまぼこ	こまつな	はるさめ
あぶらあげ	にんじん	ごま
みそ	キャベツ	ごまあぶら

3
ひなまつり献立／益田の食育の日献立
牛乳
- みといちごいりフルーツポンチ
- かぼちゃフライ
- きざみのり
- ちらしずし
- はまぐりのポタージュ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	664 kcal	さかなりょうり
中	852 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	セロリ　にんじん　たまねぎ	こめ　だんご
のり	キャベツ　たけのこ　いちご	ラード　ナタデココ
ぶたにく	ブロッコリー　れんこん　ももかん	こむぎこ　あぶら
ベーコン	かんぴょう　みかんかん	パンこ　こめこ
はまぐり	ほしいたけ　パインかん	バター
みそ	かぼちゃ	なまクリーム

4
高津小6年生が外国語の授業で考えたサラダ
牛乳
- Energetic best one muchim salad（エネルギッシュ！ベストワンナムル）
- サバのみそに
- むぎごはん
- ●ちゅうかふうたまごスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	585 kcal	しゅじつるい
中	738 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	キャベツ　キヌサヤ	こめ
サバ　もみのり	ほうれんそう　しょうが	おおむぎ
みそ	ふとももやし	さとう
ポークハム	ぜんまい	ごまあぶら
●たまご	にんじん	かたくりこ
ささみ	はくさい	

5
牛乳
- ごもくまめ
- さわらのわかくさやき
- ごはん
- とうふとわかめのみそしる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	643 kcal	いろのこいやさい
中	793 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	グリンピース	こめ
さわら　とうふ	ごぼう	ノンエッグマヨネーズ
とりにく　わかめ	にんじん	こめこ
めひじき　あぶらあげ	たまねぎ	あぶら
さつまあげ　みそ	えのきたけ	さとう
だいず		

6
卒業お祝い献立
牛乳
- りっちゃんのげんきサラダ
- とりのからあげ
- わかめごはん（しょうりょう）
- おいわいラーメン

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	684 kcal	まめるい
中	832 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	にんにく　ふともやし	こめ
わかめ　かつおぶし	しょうが　ねぎ	かたくりこ
とりにく　ぶたにく	キャベツ	あぶら
チキンハム　なると	きゅうり	ちゃんぽんめん
コーン	にんじん	さとう
こんぶ	たけのこ	

9
教えて！人気メニュー（吉田こども園）
牛乳
- なっとうあえ
- しろみざかなのゆずソースかけ
- ごはん
- ぶたじる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	611 kcal	きのこるい
中	753 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	ゆずかじゅう　ねぎ	こめ
メルルーサ　みそ	ほうれんそう	こめこ
なっとう	キャベツ	あぶら
ぶたにく	にんじん	さとう
とうふ	たまねぎ	ごまあぶら
あぶらあげ	ごぼう	さといも

10
牛乳
- ツナとごぼうのごまサラダ
- あつあげのにくみそいため
- むぎごはん
- あごだんごスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	586 kcal	いもるい
中	722 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	にんにく　だいこん	こめ　ごまあぶら
あつあげ　スケトウダラ	しょうが　にんじん	おおむぎ
ぶたにく　あらめ	たけのこ　ブロッコリー	あぶら
みそ	たまねぎ　はくさい	さとう
ツナ	にら　ねぎ	かたくりこ
ぎょにく	ごぼう　ほしいたけ	ごま

11
西益田小6年生が外国語の授業で考えたカレー
牛乳
- バナナ
- ふくじんづけサラダ
- むぎごはん
- ●Nishimasuda kids keema curry（西益田キッズキーマカレー）

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	653 kcal	こざかな
中	808 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	キャベツ　にんにく	こめ
チキンハム	きゅうり　たまねぎ	おおむぎ
ぎゅうにく	にんじん　かぼちゃ	ごま
ぶたにく	ふともやし　トマト	さとう
●うずらたまご	ふくじんづけ　コーン	あぶら
	バナナ	バター

12
牛乳
- きりぼしだいこんのちゅうかいため
- さけのなんぶやき
- ごはん
- こうやどうふのみそしる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	590 kcal	くだもの
中	721 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	しょうが　えのきたけ	こめ
さけ　みそ	ほしいたけ	さとう
ベーコン	きりぼしだいこん	あぶら
わかめ	こまつな	ごま
あぶらあげ	たまねぎ	ごまあぶら
こうやどうふ	にんじん	

13
世界味めぐり献立（ブラジル連邦共和国）
牛乳
- ポテトサラダ
- ミラネーゼチキン
- ミルメーク（コーヒー）
- ごはん
- フェジョアーダふうシチュー

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	718 kcal	かいそう
中	906 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	ブロッコリー　トマト	こめ　レッドキドニー
とりにく	たまねぎ　パセリ	こむぎこ　じゃがいも
だいずこ	カラーピーマン	パンこ
ツナ	コーン	あぶら
ぶたにく	レモンかじゅう	ノンエッグマヨネーズ
	にんじん	ミルメーク（コーヒー）

16
保幼小中連携献立
牛乳
- いとこんサラダ
- すぶた
- れんけい
- ごはん
- わかめのごまみそしる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	666 kcal	にゅうせいひん
中	827 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	たまねぎ　ふともやし	こめ
ぶたにく	にんじん　だいこん	かたくりこ
ツナ	れんこん	あぶら
あつあげ	えだまめ	さとう
わかめ	いとこんにゃく	ごまあぶら
みそ	ほうれんそう	ごま

17
牛乳
- うめマヨあえ
- あかうおのさいきょうやき
- むぎごはん
- さわにわん

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	580 kcal	だいずせいひん
中	712 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	キャベツ　えのきたけ	こめ
あかうお	きゅうり　ねぎ	おおむぎ
みそ	にんじん	あぶら
いとかまぼこ	うめぼし	ノンエッグマヨネーズ
ぶたにく	ごぼう	ごまあぶら
	たけのこ	はるさめ

18
益田の魅力いっぱい（JC）献立
牛乳
- ●にんじんしりしり
- ゆずのタルタルチキン
- むぎごはん
- キムチじる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	648 kcal	きのこるい
中	795 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	にんにく　だいこん	こめ
とりにく	たまねぎ　ごぼう	おおむぎ
ツナ	きゅうり　はくさいキムチ	さとう
●いりたまご	ゆずかじゅう　こんにゃく	ノンエッグマヨネーズ
あつあげ	にんじん　ねぎ	こめこ
みそ	インゲン	あぶら

19
牛乳
- そくせきづけ
- さばのしおからあげ
- ごはん
- ごもくやさいスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	644 kcal	いもるい
中	781 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	しょうが　チンゲンサイ	こめ
さば	にんにく　たまねぎ	かたくりこ
しおこんぶ	きゅうり　たけのこ	あぶら
かつおぶし	だいこん　きくらげ	ごま
ぶたにく	にんじん	ごまあぶら
	たくあん	

20
春分の日

23
牛乳
- アーモンドサラダ
- デミグラスハンバーグ
- まるパン
- かぼちゃスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	611 kcal	さかなりょうり
中	755 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	たまねぎ　こまつな	パン　なまクリーム
ぶたにく	ブロッコリー　かぼちゃ	パンこ
とりにく	カラーピーマン	さとう
ツナ	キャベツ	アーモンド
	レモンかじゅう	あぶら
	にんじん	バター

24
牛乳
- ゆずサラダ
- ちくわのカレーあげ（小・中2こ）
- むぎごはん
- にくじゃが

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	607 kcal	しゅじつるい
中	738 kcal	

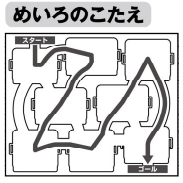
赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	キャベツ　インゲン	こめ
ちくわ	きゅうり	おおむぎ
チキンハム	にんじん	こむぎこ
ぎゅうにく	ゆずかじゅう	あぶら
だいふくあげ	たまねぎ	さとう
	いとこんにゃく	じゃがいも

1年をふりかえろう！給食チェックめいろ

めいろのルール
①すべての質問に答えられるよう、道を探して進むこと。
②同じ道を通らないこと。
③ゴールしたら、答えの合計得点を計算すること。

ゴールできたら、点数を計算してみましょう。チェックは左です。

めいろのこたえ



35点～40点… よくがんばりました！
すばらしいです！　1年間、給食の時間をとても大切にすごせましたね。
これからも、おいしく楽しく、みんなのお手本になれるあなたに期待しています。

25点～34点… よくできました！
がんばりましたね。給食の時間に大切なことをたくさんできるようになりました。
次は、もう少しがんばれるところを探して、挑戦してみましょう。

15点～24点… もう少しがんばろう！
給食の時間、楽しくすごせていますか？
次は、「これだけはがんばろう！」ということを一つ決めて、取り組んでみましょう。

0点～14点… もっとがんばろう！
できなかったこと、楽しめなかったことなど、先生やお友達に相談しながら、一つずつできるようにしていきましょう。きっと、もっと楽しい給食の時間にできますよ！

13日（金）世界味めぐり献立
ブラジル連邦共和国

首都：ブラジリア
面積：約851万㎢
人口：約2億1200万人（世界7位）

今月は、ブラジルをイメージした献立を考えました。フェジョアーダとは、黒インゲン豆や豚肉を煮込んだ料理で、ブラジルの国民食ともいわれています。給食では、黒インゲン豆の代わりにレッドキドニーを入れてシチュー風にしました。また、ブラジルは世界一のコーヒーの生産量を誇っていることにちなみ、コーヒー味のミルメークをつけています。遠いブラジルに思いを馳せて、味わいましょう。

1年間ありがとうございました！

今年度は「あゆ飯」や「シェフとのコラボメニュー」など新しい取組にも挑戦しました。来年度も、おいしい給食を一生懸命つくります。