



# 3がつこんだて



益市の食育  
キャラクター  
まるピー



●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よくひん
- 緑(みどり)・・・からだのちようしき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



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>今月の給食のテーマ：1年間の食生活を振り返ろう</p> <p>寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。今の学年で過ごす日も残りわずかですね。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。体は全て、自分の食べたものでできています。日々の食生活を大切に過ごすことは、自分の体を大切にすることにつながりますよ。</p>				
<p>食事前、手をきれいに洗っていますか？</p> <p>朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？</p> <p>よくかんで、味わって食べていますか？</p> <p>できたかチェックしてみよう！</p> <p>おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？</p> <p>苦手な食べ物にも挑戦していますか？</p> <p>毎日の食事を楽しんでいませんか？</p>				
<p>1 ほうれんそうのごまあえ、いわしのしょうがに、むぎごはん、●タイビーエン</p> <p>2 にくじゃが、さごしのわかくさやき、ごはん、なめこじる</p> <p>3 ちくわいりおひたし、チーズいりササミフライ ひな、あられ、きざみのり、ちらしずし、はまぐりのすましじる</p>				
<p>6 ねばねばごうかくあえ、あかうのさいきょうやき、ごはん、ぶたにくとれんこんのみそしる</p> <p>7 タケノコのペペロンいため、えだまめととうふのミンチカツ、げんきいっぱいスープ、むぎごはん、Full of energy soup</p> <p>8 ●マカロニサラダ、さけいりそばろどんのぐ、むぎごはん、わかめのごまみそしる</p> <p>9 アーモンドあえ、とうふハンバーグ、ごはん、クリームシチュー</p> <p>10 あすっこのふるさとサラダ、とりにくのこうそうあげ、おめでどうぜりー、わかめごはん、ABCスープ</p>				
<p>13 しゅんぎくナムル、ぶたキムチ、ごはん、わかたけじる</p> <p>14 ラピュタサラダ、ドーラのハムカツ、むぎごはん、パズーのにくだんごスープ</p> <p>15 きりぼしだいこんのごまずあえ、むぎごはん、さばのケチャップに、●ふわふわスープ</p> <p>16 みどいちごいりフルーツあんじん、とりにくのゆずのかやき、ごはん、あごだんごじる</p> <p>17 ごもくまめ、ホキのあまずかけ、ごはん、ぶたじる</p>				
<p>20 りっちゃんのごんきサラダ、チキンチキンごぼう、ごはん、とうにゅういりみそしる</p> <p>21 しゅんぶん春分の日</p> <p>22 レッドキドニーサラダ、やさいふりかけ、ごはん、●スコッチエッグ、スコッチプロス</p> <p>23 おまめとポテトのチーズに、さけのレモンムニエル、ごはん、ごもくやさいスープ</p> <p>24 カミカミサラダ、あげギョーザ(2こ)、チョコクリーム、コッペパン、にくうどん</p>				

## 3日(金)ひなまつり献立

はまぐりのすまし汁



はまぐりは、一対になっていて他の貝とは違って合わないことから、仲の良い夫婦の象徴として、昔から食べられていました。ひな祭りには、良い人と巡り合えやすうにの願いを込めて食べられています。

## 6日(月)受験生応援献立



公立高校入試前日なので、ゲンを担いだ献立にしています。

- 赤魚の西京焼き=「最強」
- ねばねば合格和え=「ねばり強く」オクラの形が5角形であることから「合格」
- 豚肉とれんこんのみそ汁=れんこんで「見通しがもてるように」

※実力が出し切れるように応援しています

## 10日(金)卒業祝い献立



給食人気メニューを組み合わせた献立にしています。

ABCスープの中には、型抜きしたれんこんを入れています。入っていたら、ラッキーですね♪

## 15日(水)益田・鹿足・益田養護学校共通カミカミ献立

今月のよくかわと良いことを2つ紹介します。

「買馬快調」

よくかわことは、おなかの負担を減らし、調子を整えることにつながります。

「全力投球」

かみ合わせが良くなり、運動の時にしっかりと歯をくいしばって力を発揮できるようになります。

【3月の共通カミカミ献立】

切干大根のごま酢和え



## 16日(木)益田の食育の日献立

「美都いちご入りフルーツ杏仁」

益田市美都町産の旬のいちごです。お楽しみに♪



## 22日(水)世界味めぐり献立(スコットランド)

スコッチエッグ・・・スコットランド風の卵料理。ゆで卵をひき肉で包んで焼きます。

レッドキドニーサラダ・・・イギリス料理の「キドニーパイ」をイメージしたサラダです。給食では赤インゲン豆を入れて作ります。

スコッチプロス・・・スコットランドの伝統的なスープで、本場ではラム肉を使いますが、給食用に鶏肉を使って作っています。



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→所属で探す「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。