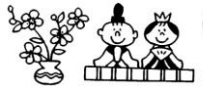


3がつこんだて



益田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>今月のテーマ 1年間の食生活を振り返ろう</p> <p>今年度最後の月となりました。この1年間、自分の健康を意識した食生活が送れましたか？ 食生活を振り返り、右の表でチェックしてみましょう。そして、自分自身の健康についても考えてみましょう。これからも食べることを大切にするみなさんであってほしいと願っています。</p>				
<p>食生活を振り返って</p> <p>よくかんで食べることができた</p> <p>朝ごはんを毎日食べた</p> <p>おやつは時間と量を決めて食べた</p> <p>脂肪分や塩分のとり過ぎに気が付いたら、とり過ぎ注意！</p> <p>行事食や郷土料理に興味を持つことができた</p>				
<p>4 ~卒業祝い献立~</p> <p>りっちゃんのげんきサラダ</p> <p>わかめごはん</p> <p>ABCスープ</p> <p>エネルギー 小 713 kcal 中 865 kcal</p>	<p>5 ~安田小6年生が外国語で考えたスープ献立~</p> <p>くきわかめのきんぴら</p> <p>むぎごはん</p> <p>さけのうめマヨやき</p> <p>★Lucky Miso Soup</p> <p>エネルギー 小 630 kcal 中 771 kcal</p>	<p>6 ~戸田小5・6年生が外国語で考えたスープ献立~</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ルーローハンのぐ</p> <p>Tota ウォームアップスープ warm up soup</p> <p>エネルギー 小 678 kcal 中 839 kcal</p>	<p>7 ~益田の食育の日献立~</p> <p>みといちごいり フルーツポンチ</p> <p>ごはん</p> <p>ますだぎゅうのスタミナやきにく</p> <p>とうふとわかめのみそしる</p> <p>エネルギー 小 687 kcal 中 848 kcal</p>	<p>8 ~益田小6年生が外国語で考えたカレー献立~</p> <p>ゆずサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃコロケ</p> <p>Powerful Curry</p> <p>エネルギー 小 769 kcal 中 971 kcal</p>
<p>11</p> <p>きりぼしだいこんのナムル</p> <p>チーズタッカルビ</p> <p>ごはん</p> <p>わかめスープ</p> <p>エネルギー 小 628 kcal 中 771 kcal</p>	<p>12</p> <p>ひじきのマリネ</p> <p>ピタパン</p> <p>ミンチカツ</p> <p>やきそば</p> <p>エネルギー 小 714 kcal 中 874 kcal</p>	<p>13 ~吉田南小6年生が外国語で考えたサラダ献立~</p> <p>Delicious yummy thank you x2</p> <p>さごしのゆずふうみやき</p> <p>shabushabu salad</p> <p>むぎごはん ●サンラータン</p> <p>エネルギー 小 619 kcal 中 752 kcal</p>	<p>14 ~全国味めぐり献立(神奈川県)~</p> <p>キャベツのそくせきづけ (小2個、中3個)</p> <p>ごはん</p> <p>シューマイ</p> <p>にごみうどん</p> <p>神奈川県</p> <p>エネルギー 小 634 kcal 中 810 kcal</p>	<p>15 ~吉田小6年生が外国語で考えたスープ献立~</p> <p>ふるさとドレッシング</p> <p>ごはん</p> <p>さばのしおやき</p> <p>Kimu ton Soup</p> <p>エネルギー 小 638 kcal 中 783 kcal</p>
<p>18 ~益田・鹿足・益田養護学校共通カミカミ献立(保幼小中連携献立)~</p> <p>なっとうあえ</p> <p>ごはん</p> <p>カレーのからあげ</p> <p>わかめのたまみそしる</p> <p>エネルギー 小 641 kcal 中 771 kcal</p>	<p>19</p> <p>ほうれんそうのりマヨサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ぶたにくのガーリックいため</p> <p>おまめのポターージュ</p> <p>エネルギー 小 708 kcal 中 878 kcal</p>	<p>20</p> <p>春分の日</p> <p>エネルギー 小 665 kcal 中 823 kcal</p>	<p>21 ~保幼小中連携献立~</p> <p>もやしのちゅうかあえ</p> <p>ごはん</p> <p>さばそぼろどん</p> <p>だんごじる</p> <p>エネルギー 小 674 kcal 中 825 kcal</p>	<p>22</p> <p>ゆばサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>とりにくのゆずソースかけ</p> <p>ごもくやさいスープ</p> <p>エネルギー 小 674 kcal 中 825 kcal</p>

卒業おめでとうございます

4日(月)は卒業生へのお祝いの気持ちを込めて「卒業祝い献立」としました。

成長するにつれ、自分自身で食事を管理する機会が増えていきます。食に関して今まで学んできたことや給食を参考に、豊かな食生活を送ってほしいと思います。皆さんのご活躍を応援しています。

ひな祭り

3月3日のひな祭りは、女の子の健やかな成長と幸せを願って祝われる日本の伝統行事です。ひな人形や桃の花を飾り、様々な願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。

1日(金)は「ひな祭り献立」とし、ちらし寿司やまぐりが入ったすまし汁、ひなあられなどが登場します。

それぞれの料理に込められている願いや意味を調べてみよう！

ちらし寿司、ハマグリのお汁、ひもち、白酒、ひなあられ

<全国味めぐり献立>

神奈川県 14日(木)

- シューマイ
- 横浜市に大きな中華街があり、シューマイの消費量は全国1位！
- キャベツの即席漬
- キャベツの栽培が盛んです！
- にごみうどん
- 相模原市津久井地域の郷土料理です！

<益田の食育の日献立>

7日(木)

- 益田牛のスタミナ焼肉
- 松永牧場さんのおいしい牛肉をたっぷり使って作ります！
- 美都いちご入りフルーツポンチ
- 旬の甘酸っぱい美都いちごが入った年に1回の特別なフルーツポンチです。

<外国語で考えた料理の献立>

2月に引き続き、益田小、吉田小、吉田南小、安田小、戸田小の外国語の学習の中で考えた料理を給食で提供します。

お楽しみに♪

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。

