

3がつこんだて



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)・・・からだのちようしをどのえるしよくひん
- 黄(き)・・・ねつちやからになるしよくひん

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。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>1年間、ありがとうございました</p> <p>コロナ禍ということで「黙食」の給食時間でしたが、ルールを守り、給食を食べることができましたね。きつこの1年で心も体も大きく成長したことでしょ。</p> <p>保護者の皆さま、今年度も学校給食へのご理解とご協力ありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願いたします。</p>	<p>1 ~卒業お祝いリクエスト献立~ 益田の食育の日~</p> <p>みといちごのフルーツポンチ</p> <p>とりにくのからあげ</p> <p>わかめごはん</p> <p>やさいたっぷりぶたじる</p> <p>エネルギー 741 kcal</p>	<p>2 ~ひなまつり献立~</p> <p>あすこのおかかあえ</p> <p>さごしのさいきょうやき</p> <p>ちらしずし</p> <p>かきたまじる</p> <p>エネルギー 650 kcal</p>	<p>3</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>さばのしおこうじやき</p> <p>ごはん</p> <p>とりにくとやさいのみそしる</p> <p>エネルギー 656 kcal</p>	<p>4</p> <p>ごまずあえ</p> <p>ちくわのいそべあげ(小1こ、中2こ)</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p> <p>エネルギー 626 kcal</p>
<p>7</p> <p>こんぶサラダ</p> <p>さけのマスタードやき</p> <p>ごはん</p> <p>ミネストローネ</p> <p>エネルギー 622 kcal</p>	<p>8 ~世界の味めぐり献立(インド)~</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>キーママタル</p> <p>ナン</p> <p>ABCスープ</p> <p>エネルギー 622 kcal</p>	<p>9</p> <p>あまずあえ</p> <p>いわしのうめに</p> <p>おぎごはん</p> <p>あつあげのちゅうかに</p> <p>エネルギー 679 kcal</p>	<p>10</p> <p>おからサラダ</p> <p>スタミナやきにく</p> <p>ごはん</p> <p>かまぼこのすましじる</p> <p>エネルギー 662 kcal</p>	<p>11</p> <p>きりぼしだいこんのナムル</p> <p>カレーあまずかけ</p> <p>ごはん</p> <p>ごもくスープ</p> <p>エネルギー 609 kcal</p>
<p>14</p> <p>ようふうきんぴら</p> <p>あじのこうみフライ</p> <p>ごはん</p> <p>やさいスープ</p> <p>エネルギー 661 kcal</p>	<p>15</p> <p>そくせきづけ</p> <p>ホイコーロー</p> <p>おぎごはん</p> <p>はるさめスープ</p> <p>エネルギー 667 kcal</p>	<p>16</p> <p>ゆずドレッシングサラダ</p> <p>ツナマヨオムレツ</p> <p>おぎごはん</p> <p>☆ビーフシチュー</p> <p>エネルギー 684 kcal</p>	<p>17</p> <p>わふうサラダ</p> <p>にくののだのふくめに</p> <p>ごはん</p> <p>もずくのすましじる</p> <p>エネルギー 645 kcal</p>	<p>18 ~保小中連携献立~</p> <p>なっとうあえ</p> <p>さばそぼろごはんのぐ</p> <p>ごはん</p> <p>わかめのごまみそしる</p> <p>エネルギー 626 kcal</p>
<p>22</p> <p>はなやさいのたまごマヨサラダ</p> <p>エビカツ</p> <p>おぎごはん</p> <p>あぶらあげのみそしる</p> <p>エネルギー 658 kcal</p>	<p>23</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>ビビンバのぐ</p> <p>おぎごはん</p> <p>とうふのちゅうかスープ</p> <p>エネルギー 613 kcal</p>	<p>24</p> <p>ツナサラダ</p> <p>ハンバーグのトマトソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>はくさいのコンソメスープ</p> <p>エネルギー 602 kcal</p>	<p>今月の給食のテーマ</p> <p>~1年間の食生活を振り返ろう~</p> <p>今年度も残すところあとひと月になりました。3月は卒業や進級に向けて、1年のまとめをする時期です。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。</p> <p>下のチェック表で給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。</p>	

春分の日



卒業おめでとう

1日 卒業お祝いリクエスト献立

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。この日の給食は給食センターから卒業生へのお祝いの気持ちと、楽しい給食時間になりますようにと、思いを込めて作ります。

メニューは中学3年生にアンケートをとって、多かったものの中から栄養のバランスを考えて決めました。リクエストした給食が出た人もそうでない人も楽しみながら食べてもらえると嬉しいです。

<p>~主食~</p> <p>1位 ごはん (155票)</p> <p>2位 わかめごはん (40票)</p> <p>3位 パン (26票)</p>	<p>~主菜~</p> <p>1位 からあげ (57票)</p> <p>2位 かばちやコロッケ (46票)</p> <p>3位 ハンバーグ (23票)</p>
<p>~副菜~</p> <p>1位 フルーツポンチ (117票)</p> <p>2位 リんちゃん元気サラダ (53票)</p> <p>3位 海藻サラダ (17票)</p>	<p>~汁物~</p> <p>1位 カレー (69票)</p> <p>2位 豚汁 (49票)</p> <p>3位 ABCスープ (26票)</p>

○わかめごはん
○牛乳
○からあげ
○やさいたっぷりぶたじる
○みといちごのフルーツポンチ

2日 ひなまつり献立

3月3日は、ひなまつりです。女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。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」、「ひなあられ」などを食べてお祝います。

8日 世界の味めぐり献立 インド

ナン

北インド地方でよく食べられています。タンドールというつぼ形のオープンで作ります。

キーママタル

ヒンディー語で「キーマ」は「ひき肉」、「マタル」は「グリーンピース」を意味します。インド定番のカレーです。

ダヒ

ヒンディー語でヨーグルトを意味します。インドではそのまま食べるだけでなく料理にも使われます。

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/>

給食時間を振り返って

自分に必要な量を考えて食べることができた

食生活を振り返って

よくかんで食べることができた

給食当番の仕事をきちんとできた

感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べることもできた

朝ごはんを毎日食べた

脂肪分や塩分のとり過ぎに気をつけた

前を向いて静かに食べた

時間内に食べ終わることができた

おやつは時間と量を決めて食べた

行食食や郷土料理に興味を持つことができた

※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。