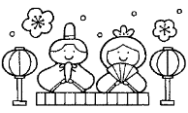


3がつこんだて



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)・・・からだのちようしをどのえるしよくひん
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>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 わかめごはん</p> <p>とりにくのからあげ やさいたっぷりぶたじる</p> <p>エネルギー 741 kcal かいておきたいもの いろいろいやさい</p>	<p>2 ~ひなまつり献立~</p> <p>あすこのおかかあえ ちらしずし</p> <p>さごしのさいきょうやき かきたまじる</p> <p>エネルギー 650 kcal かいておきたいもの にゅうせいひん</p>	<p>3</p> <p>ひじきのサラダ ごはん</p> <p>さばのしおこうじやき とりにくとやさいのみそしる</p> <p>エネルギー 656 kcal かいておきたいもの くだもの</p>	<p>4</p> <p>ごまずあえ ごはん</p> <p>ちくわのいそべあげ(小1こ、中2こ) にくじゃが</p> <p>エネルギー 626 kcal かいておきたいもの きのこるい</p>
<p>7</p> <p>こんぶサラダ ごはん</p> <p>さけのマスタードやき ミネストローネ</p> <p>エネルギー 622 kcal かいておきたいもの にくりょうり</p>	<p>8 ~世界の味めぐり献立(インド)~</p> <p>グリーンサラダ ナン</p> <p>キーママタル ABCスープ</p> <p>エネルギー 622 kcal かいておきたいもの さかなりょうり</p>	<p>9</p> <p>あまずあえ おぎごはん</p> <p>いわしのうめに あつあげのちゅうかに</p> <p>エネルギー 679 kcal かいておきたいもの しゅじつるい</p>	<p>10</p> <p>おからサラダ ごはん</p> <p>スタミナやきにく かまぼこのすましじる</p> <p>エネルギー 662 kcal かいておきたいもの かいそうるい</p>	<p>11</p> <p>きりぼしだいこんのナムル ごはん</p> <p>カレーあまずかけ ごもくスープ</p> <p>エネルギー 609 kcal かいておきたいもの だいぜいひん</p>
<p>14</p> <p>ようふうきんぴら ごはん</p> <p>あじのこうみフライ やさいスープ</p> <p>エネルギー 661 kcal かいておきたいもの いろいろいやさい</p>	<p>15</p> <p>そくせきづけ おぎごはん</p> <p>ホイコーロー はるさめスープ</p> <p>エネルギー 667 kcal かいておきたいもの いもるい</p>	<p>16</p> <p>ゆずドレッシングサラダ おぎごはん</p> <p>ツナマヨオムレツ ☆ビーフシチュー</p> <p>エネルギー 684 kcal かいておきたいもの ござかな</p>	<p>17</p> <p>わふうサラダ ごはん</p> <p>にくののだのふくめに もずくのすましじる</p> <p>エネルギー 645 kcal かいておきたいもの くだもの</p>	<p>18 ~保小中連携献立~</p> <p>なっとうあえ ごはん</p> <p>さばそぼろごはんのぐ わかめのごまみそしる</p> <p>エネルギー 626 kcal かいておきたいもの にくりょうり</p>
<p>春分の日</p> <p>はなやさいのたまごサラダ おぎごはん</p> <p>エビカツ あぶらあげのみそしる</p> <p>エネルギー 658 kcal かいておきたいもの かいそうるい</p>	<p>22</p> <p>はなやさいのたまごサラダ おぎごはん</p> <p>エビカツ あぶらあげのみそしる</p> <p>エネルギー 658 kcal かいておきたいもの かいそうるい</p>	<p>23</p> <p>かいそうサラダ おぎごはん</p> <p>ビビンバのぐ どうふのちゅうかスープ</p> <p>エネルギー 613 kcal かいておきたいもの にゅうせいひん</p>	<p>24</p> <p>ツナサラダ ごはん</p> <p>ハンバーグのトマトソースかけ はくさいのコンソメスープ</p> <p>エネルギー 602 kcal かいておきたいもの ござかな</p>	<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>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>

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 リっちゃんの元気サラダ (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」などを食べてお祝します。

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

感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べる事ができた

朝食ごはんを毎日食べた

よくかんで食べることができた

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。