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とのえるしよくひん
- 黄(き)・・・ねつちやからになるしよくひん

●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

今月のテーマ

1年間の食生活をふりかえろう

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」などたくさんの思いを込めて作っています。皆さんは給食を食べながら、どんなことを感じ、学んでいきましょうか？今年度の給食もあと少しで終わります。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってくださいね。

あなたの食生活はどうか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	☐ 食事の前に手をきれいに洗っている	☐ 正しい姿勢で、よくかんで食べている	☐ おうちで食事のお手伝いをしている
☐ 苦手な食べ物にも挑戦している	☐ おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	☐ おはしを上手に使うことができる	☐ 家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が...

7~8個	4~6個
1~3個	0個

3 ひなまつり献立/益田の食育の日献立 ♪みどいちごいり フルーツポンチ さごしのうめみそかけ ちらしずし はるさめのすましじる 牛乳	4 ほうれんそうのアーモンドサラダ ハンバーグ ♪ハンバーグカレーライス(むぎごはん) ♪チキンカレー 牛乳	5 ●パンサンスー あつあげのにくみそいため むぎごはん ごもくやさいスープ 牛乳	6 こんさいのきんぴら マスのピリからやき ごはん どうにゅういりみそしる 牛乳	7 卒業お祝い献立 ♪なつとうサラダ ♪わかめごはん ♪ABCスープ ♪とりにくのゆずソースかけ 牛乳

エネルギー	かいておきたいもの	エネルギー	かいておきたいもの	エネルギー	かいておきたいもの	エネルギー	かいておきたいもの	エネルギー	かいておきたいもの
小 667 kcal	いろいろのこいやさい	小 696 kcal	ござかな	小 589 kcal	いもいり	小 581 kcal	くだもの	小 690 kcal	にゅうせいひん
中 815 kcal		中 853 kcal		中 729 kcal		中 724 kcal		中 848 kcal	

10 美都のゆずの香りを楽しもう献立 ブロッコリーのぞめだれサラダ ごはん ゆずのおみそしる 牛乳	11 高津小6年生が外国語で考えたスープ献立 かいそうサラダ アジのなんばんづけ Oh, No, This is seriously delicious soup (あかん、まじでめっちゃうまいやつスープ) むぎごはん ●おやこうどん 牛乳	12 カラフルやさいのあまずあえ やきぎょうぎ(小2こ、中3こ) むぎごはん ●おやこうどん 牛乳	13 サラバサラダ スタミナやきにく ごはん わかめのおみそしる 牛乳	14 全国めくぐり献立(福岡県) がめに あげサバのぞめだれかけ ごはん もつなべふうスープ 牛乳

エネルギー	かいておきたいもの	エネルギー	かいておきたいもの	エネルギー	かいておきたいもの	エネルギー	かいておきたいもの	エネルギー	かいておきたいもの
小 574 kcal	くだもの	小 591 kcal	きのこいり	小 607 kcal	かいそう	小 639 kcal	いろいろのこいやさい	小 650 kcal	まめるい
中 717 kcal		中 722 kcal		中 734 kcal		中 788 kcal		中 798 kcal	

17 桂平小5・6年生が考えた献立 ふるさとゆずだれサラダ ごはん カレーのかりかりあげ ぐだくさんわかめスープ 牛乳	18 ひじきのサラダ ポークチャップ むぎごはん コーンスープ 牛乳	19 きりぼしだいのりマヨサラダ のりマヨサラダ むぎごはん ●3しよくそばろどんのぐ あごだんごのみそしる 牛乳	20 しゅんぶん春分の日 牛乳	21 こんにやくサラダ かぼちゃコロッケ ごはん ぶたにくととうふのカレーに 牛乳

エネルギー	かいておきたいもの	エネルギー	かいておきたいもの	エネルギー	かいておきたいもの	エネルギー	かいておきたいもの	エネルギー	かいておきたいもの
小 574 kcal	いろいろのこいやさい	小 647 kcal	さかなりょうり	小 610 kcal	にゅうせいひん	小 639 kcal	いろいろのこいやさい	小 650 kcal	まめるい
中 736 kcal		中 797 kcal		中 753 kcal		中 788 kcal		中 798 kcal	

3月7日(金) 卒業お祝い献立は、中学3年生にアンケートをとって、人気だったものを組み合わせました！

3月3日(月) ひなまつり献立

3月3日のひな祭りは、女の子の健康やかな成長と幸せを願ってお祝いす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ます。

3日(月)の「ひな祭り献立」には、ちらし寿司が出ます。また、美都いちご入りフルーツポンチには、桃色・白色・緑色の白玉団子が入っています。それぞれの色にどんな意味があるのか調べてみましょう。

全国めくぐり献立

福岡県

さばのごめだれかけ・・・郷土料理の「ごめさば」をイメージして、揚げたさばにごめだれをかけた。

がめ煮・・・福岡県の郷土料理で博多の方言「がめくりこむ」(寄せ集めるの意味)が名前の由来となっています。

もつ鍋風スープ・・・もつ(ホルモン)を豚肉に変えて、もつ鍋風のスープにしました。

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→所属を探そう「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。