

# 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



●じるし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><b>ひなまつり献立 (2日)</b> 3月3日はひなまつり(桃の節句)です。給食でも、みなさんのすこやかな成長と幸せを願って、2日に「ちらしずし」や「ひなあられ」、春が旬の食材を取り入れています。</p> <p>ひなあられは、ピンク・緑・黄色・白の4色で、四季をあらわしています。季節の自然のエネルギーを体に取り入れて、すこやかに成長できるよう願いが込められています。</p>	<p><b>益田の食育の日・保小中 連携献立</b></p> <p>みどいちごいり フルーツあえ ぶたキムチ わかめの ごまみそしる</p>	<p><b>2 ひなまつり献立</b></p> <p>あすっこの おかかあえ さわらの しおこうじやき ちらしずし ●かきたまじる</p>	<p><b>3</b></p> <p>わかめの すのもの ごはん たちうおの あげに ふの みそしる</p>	<p><b>4</b></p> <p>ポテト サラダ ごはん ハンバーグ デミグラス ソースかけ チンゲンサイの スープ</p>
<p>エネルギー 628 kcal 小 776 kcal 中</p>	<p>エネルギー 616 kcal 小 749 kcal 中</p>	<p>エネルギー 693 kcal 小 858 kcal 中</p>	<p>エネルギー 626 kcal 小 778 kcal 中</p>	<p>エネルギー 626 kcal 小 778 kcal 中</p>
赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄
ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ	しょうが だいこん にんじん みかん はくさいキムチ キャベツ バイナップル もやし いちご ニラ たまねぎ	ぎゅうにゅう かまぼこ さわらの のり かつおぶし ●たまご	ぎゅうにゅう たちうお ちくわ わかめ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たらこ ちんげんさい チキンハム
<p><b>7 世界の味めぐり (インド)</b></p> <p>グリーン サラダ ナン キーマカレー のぐ ひよこまめ チャウダー</p>	<p><b>8</b></p> <p>りんご わかめの ごまサラダ むぎごはん しろみぎかなの こうそうフライ にくだんご やさいのスープ</p>	<p><b>9</b></p> <p>●あまずあえ むぎごはん とりにくの いちみやき なめこじる</p>	<p><b>10</b></p> <p>ミルク おから ごはん こもち ししゃも (2び) はるさめの すましじる</p>	<p><b>11 保小中 連携献立</b></p> <p>だいずの マヨサラダ ごはん ツナそばろ ごはんのぐ だんごじる</p>
<p>エネルギー 610 kcal 小 779 kcal 中</p>	<p>エネルギー 650 kcal 小 780 kcal 中</p>	<p>エネルギー 618 kcal 小 750 kcal 中</p>	<p>エネルギー 617 kcal 小 760 kcal 中</p>	<p>エネルギー 608 kcal 小 745 kcal 中</p>
赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄
ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン スキムミルク	エリンギ キャベツ えだまめ とうもろこし グリンピース たまねぎ レモン汁 にんじん こまつな	ナン こめ ぶたキムチ さとう オリーブオイル ひよこまめ しろはなまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン スキムミルク	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン スキムミルク
<p><b>14</b></p> <p>きりぼしだいこん のちゅうかいため あじの ピリからあげ ごはん ワンタンスープ</p>	<p><b>15</b></p> <p>いそかあえ むぎごはん さばのみそに ねぎしお とりにくじゃが</p>	<p><b>16</b></p> <p>なのはなの サラダ ●ツナマヨ オムレツ ロールパン スパゲティ ミートソース</p>	<p><b>17</b></p> <p>かいそう サラダ ごはん チキンチキン ごぼう なるとの すましじる</p>	<p><b>18</b></p> <p>うめこんぶ あえ ごはん ぶたにくと きくらげの オイスターいため あじの つみれじる</p>
<p>エネルギー 666 kcal 小 819 kcal 中</p>	<p>エネルギー 719 kcal 小 856 kcal 中</p>	<p>エネルギー 665 kcal 小 775 kcal 中</p>	<p>エネルギー 665 kcal 小 820 kcal 中</p>	<p>エネルギー 631 kcal 小 779 kcal 中</p>
赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄
ぎゅうにゅう あじ ベーコン ぶたにく	キャベツ こまつな ねぎ もやし さとう ほうししいたけ きりぼしだいこん にんじん たまねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ のり	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ のり	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ のり
<p><b>21 世界の味めぐり：インド (7日)</b></p> <p>今年度最後の味めぐりは、インドの料理を紹介しします。インド料理には、カレーにも使われる、クミンやターメリック、コショウなどの香辛料や豆類を多く使います。給食では、インドでよく食べられる主食の「ナン」を手でちぎって、キーマカレーの具やひよこ豆チャウダーと一緒に食べてみてください。</p>	<p><b>22</b></p> <p>なっとうあえ むぎごはん さけの あまずかけ とりにくと やさいのみそしる</p>	<p><b>23</b></p> <p>きりぼしだいこん のナムル むぎごはん ●ピビンパどん のぐ ビーフンスープ</p>	<p>こんげつ きゅうしよく ねんかん しょうせいかつぶ かえ  <b>今月の給食のテーマ「1年間の食生活を振り返ろう」</b></p> <p>できていたこと、          できるようになったことは          ありますか？          振り返ってみましょう！</p> <p>あさ朝ごはんを まいあさ毎朝食べた</p> <p>よくかんで食べた</p> <p>にがて たもの 苦手な食べ物にも チャレンジできた</p> <p>まも マナーを守って しよくじ 食事ができた</p> <p>かんしやきも 感謝の気持ちをもって 食事ができた</p> <p>きゅうしよくとう ばん しごと 給食当番の仕事に いっしょうけんめいとく 一生懸命取り組んだ</p> <p>しよくさい しゆん 食材や旬について 知ることができた</p> <p>にほん せかい しょうぶんか 日本や世界の食文化を 知ることができた</p> <p>いえでも しょうじ 家でも食事の てつだ お手伝いができた</p>	
<p>エネルギー 652 kcal 小 802 kcal 中</p>	<p>エネルギー 627 kcal 小 772 kcal 中</p>	<p>エネルギー 627 kcal 小 772 kcal 中</p>	<p>エネルギー 627 kcal 小 772 kcal 中</p>	
赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	
ぎゅうにゅう さけ あつあげ なっとう みそ のり とりにく	ほうれんそう さば みそ ちくわ のり	ぎゅうにゅう ぶたにく ちんげんさい かまぼこ わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちんげんさい かまぼこ わかめ	

益田市立美都学校給食共同調理場は、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→「教育委員会美都分室」→「美都学校給食共同調理場」



卒業・修了  
おめでとう

※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。