



赤(あか)・・・ちやくやほねになるしょくひん
 緑(みどり)・・・からだのちようしをとのえるしょくひん
 黄(き)・・・ねつやちからになるしょくひん



●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
-----	-----	-----	-----	-----

今月の給食のテーマ 「1年間の給食を振り返ろう」

今年度も最後の月となりました。1年間、給食を通して、さまざまな事を学んだと思います。食べられるものが増えたり、たくさん食べられるようになったりして、心も体も大きく成長していることでしょう。

今月の給食は、1年間の総まとめの給食です。好評だったメニューや、残菜が多かったメニューなどを取り入れています。

卒業生にとっては、残りわずかな給食です。学校生活の思い出の一つに給食が残ってくれていると嬉しいです。

～卒業お祝い献立～

8日(木)

- 牛乳
- ご飯
- さばのピリ辛煮
- お祝いだんご汁
- 海藻サラダ

今年の卒業お祝い献立は、大人気の海藻サラダと、お祝いの気持ちがこもっただんご汁です。だんご汁は、調理員がひとつひとつ丸めています。



～益田の食育の日～

9日(金)

- 牛乳
- ポークカレー(ごはん)
- ハムとアーモンドのサラダ
- フルーツポンチ

3月の益田の食育の日は、美都町で収穫されたいちごを使ったフルーツポンチです。フルーツポンチの中の真っ赤ないちごが目にも鮮やかです。

また、中学校3年生にとって最後の給食ということで、不動の人気NO.1であるカレーです。お楽しみに。

心を込めて作ります♡



3月3日 桃の節句

桃の節句は、災いを払うために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちを食べたりします。

ひしもちは、主に上から赤、白、緑のもちを重ねたものが多くみられます。赤は桃の木、白は雪、緑は新緑を表します。緑は、よもぎの新芽をつんで使用することで、災いを払う力があるとされています。



はまぐりは一対になっていて、ほかの貝とは決して合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。

<p>5 ～西南中学校の生徒がデザインしたのり～</p> <p>おからサラダ ハムカツ</p> <p>あじつけのり ごはん コンソメスープ</p> <p>エネルギー 677 kcal / 831 kcal</p>	<p>6</p> <p>ひじきのいりに さわら さいきょうやき</p> <p>ごはん あつあげのみそしる</p> <p>エネルギー 621 kcal / 770 kcal</p>	<p>7</p> <p>りっちゃんのご飯 きんぎょサラダ</p> <p>チーズ(中のみ) むぎごはん ●かきたまじる</p> <p>エネルギー 609 kcal / 770 kcal</p>	<p>8 ～卒業お祝い献立～</p> <p>かいそうサラダ さばのピリからし</p> <p>ごはん おいわけだんごじる</p> <p>エネルギー 659 kcal / 806 kcal</p>	<p>9 ～益田の食育の日～</p> <p>フルーツポンチ ハムとアーモンドのサラダ</p> <p>ごはん ポークカレー</p> <p>エネルギー 728 kcal / 902 kcal</p>	
<p>12</p> <p>いそかあえ たちうおのあげに</p> <p>ごはん クリームシチュー</p> <p>エネルギー 778 kcal / 929 kcal</p>	<p>13</p> <p>ゆずっこゼリー きやべつのみそあえ</p> <p>ごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー 654 kcal / 795 kcal</p>	<p>14</p> <p>えびとピーマンのサラダ ●ピピンパのぐ</p> <p>むぎごはん やさいスープ</p> <p>エネルギー 640 kcal / 861 kcal</p>	<p>15</p> <p>わかめおにぎり チキンサラダ(中のみ)</p> <p>かぼちゃコロック ナポリタン</p> <p>エネルギー 665 kcal / 861 kcal</p>	<p>16</p> <p>ゆかりあえ あげどうふのにくみそかけ</p> <p>ごはん とりつくねじる</p> <p>エネルギー 665 kcal / 825 kcal</p>	
<p>19</p> <p>おひたし こうやどうふのあげに</p> <p>ごはん だいののみそしる</p> <p>エネルギー 673 kcal / 831 kcal</p>	<p>20</p> <p>こんぶサラダ やさいグラタン</p> <p>ごはん ミネストローネ</p> <p>エネルギー 647 kcal / 731 kcal</p>	<p>21 春分の日</p>		<p>22</p> <p>なつとうサラダ さけ</p> <p>ごはん じゃがいものみそしる</p> <p>エネルギー 595 kcal / 731 kcal</p>	<p>23</p> <p>さつまいものしらあえ とりにくレバーのなんばんづけ</p> <p>ごはん ほうれんそうのすましじる</p> <p>エネルギー 672 kcal / 833 kcal</p>

給食を通して学んだことを振り返ろう

給食には、給食を通して身に付けるほしいめあてがあります。給食を食べながら、めあてを知り、実践し、味わい、感じてほしいと考えて献立を作ってきました。給食を通して、どのような事を学んだか、この1年間を振り返ってみましょう。

①食事は、生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



④生産者や調理員、栄養士など多くの人々によって支えられていることを知ることができましたか？

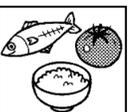


②食べる前の手洗いや栄養バランスのよい食事をするなど健康に気をつけることができましたか？

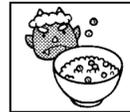


⑤配ぜんや盛りつけを丁寧に行ったり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか？

③いろいろな食品を知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



⑥益田に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



給食は、1人1人の体と心の成長を支えるために主食、主菜、副菜がそろった栄養バランスのよいおいしい食事作りを心がけています。また、みなさんの望ましい食習慣や実践力を身につける役割もあります。家庭でも、給食を思い出して、バランスのよい食事を心がけましょう。

3月においしい海の生き物

- さわら
- カレイ
- 太刀魚
- ニギス



さわらはくせがなく、淡白な魚です。新鮮なものなら刺身も美味しく、煮つけやフライ、味噌焼きなど、様々な料理に使えます。

自分にできる事を探そう！

春休みは、家族の一員として手伝いを探してやってみましょう。

