



3がつ こんだて

益田市教育委員会



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



●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
-----	-----	-----	-----	-----

今月の献立のテーマ
「1年間の食生活を振り返ろう」

学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えて作っています。残さず、食べましたか？また、給食当番の仕事が、しっかりできましたか？下のチェックで、振り返ってみよう！

3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、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などを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

保小中連携献立
 益田市内の保育園・小学校・中学校で同じメニューを提供します。
 簡単にできるメニューばかりなので、家庭でもぜひ取り入れてみてください。

<p>2 スパゲティサラダ ひらつくね</p> <p>あげパン ミネストローネ</p>	<p>3 ~桃の節句献立~ れんこんのばいにくあえ さわらさいきょうやき</p> <p>ちらしずし はんぺんのすまし汁</p>	<p>4 ~益田の食育の日~ みといちごのフルーツあえ あすっこのおひたし</p> <p>ラーメン コロッケ</p>	<p>5 かいそうサラダ しろみざかなのこうそうパンこやき</p> <p>ごはん てづくりにくだんごスープ</p>	<p>6 きやべつのごまあえ さばのソースに</p> <p>ごはん なめこじる</p>
--	--	---	--	--

エネルギー	かていでおきないたいもの	エネルギー	かていでおきないたいもの	エネルギー	かていでおきないたいもの	エネルギー	かていでおきないたいもの	エネルギー	かていでおきないたいもの
小 578 kcal	きのこるい	小 580 kcal	しゅじつるい	小 648 kcal	さかなりょうり	小 570 kcal	くだもの	小 688 kcal	いもるい
中 682 kcal		中 709 kcal		中 747 kcal		中 700 kcal		中 810 kcal	

赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	
きゅうり、ゆかり、たまご、たまねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、トマト、かんだんご、チーズ	にんにく、たまねぎ、たまねぎ、たまねぎ、たまねぎ、たまねぎ	あぶら、さとう、ノンエッグマヨネーズ、スパゲティ、じゃがいも	きゅうり、ゆかり、たまご、たまねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、れんこん、みそ、かつおぶし、はんぺん	ゆず、ほししいたけ、ごぼう、にんにく、きんぎょ、れんこん、たいこん、しそ、うめ、えのきたけ、えだまめ	こめ、さとう	きゅうり、ゆかり、たまご、たまねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、たまご、たまねぎ、たまご、たまねぎ	にんにく、たまねぎ、たまねぎ、たまねぎ、たまねぎ、たまねぎ	あぶら、さとう、ノンエッグマヨネーズ、スパゲティ、じゃがいも	きゅうり、ゆかり、たまご、たまねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、れんこん、みそ、かつおぶし、はんぺん	にんにく、たまねぎ、たまねぎ、たまねぎ、たまねぎ、たまねぎ	あぶら、さとう、ノンエッグマヨネーズ、スパゲティ、じゃがいも	きゅうり、ゆかり、たまご、たまねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、れんこん、みそ、かつおぶし、はんぺん

<p>9 おやき ひじきのゆずドレッシング</p> <p>ごはん マーボードウフ</p>	<p>10 ~卒業お祝い献立~ みとのさちどんぐり(ナムル) みとのさちどんぐり(しぐれに)</p> <p>むぎごはん おふのすまし汁</p>	<p>11 ●もやしのおひたし とりこくとこうや豆腐のチリソース</p> <p>むぎごはん とうふのみそ汁</p>	<p>12 ~アイルランド交流献立~ ゴルカノン いわしのアングレーズ</p> <p>ごはん きりぼしだいこんスープ</p>	<p>13 こんぶサラダ</p> <p>ごはん てづくりルーのカレーライス</p>
---	--	--	---	--

エネルギー	かていでおきないたいもの	エネルギー	かていでおきないたいもの	エネルギー	かていでおきないたいもの	エネルギー	かていでおきないたいもの	エネルギー	かていでおきないたいもの
小 771 kcal	まめ・だいずせいひん	小 623 kcal	いもるい	小 698 kcal	さかなりょうり	小 646 kcal	くだもの	小 685 kcal	いろのこいやさい
中 918 kcal		中 761 kcal		中 865 kcal		中 795 kcal		中 849 kcal	

赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	
きゅうり、ゆかり、たまご、たまねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、たまご、たまねぎ	にんにく、たまねぎ、たまねぎ、たまねぎ、たまねぎ、たまねぎ	こめ、オリーブオイル、さとう、アーモンド、あぶら、かたくりこ、おやき	きゅうり、ゆかり、たまご、たまねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、れんこん、みそ、かつおぶし、はんぺん	ゆず、ほししいたけ、ごぼう、にんにく、きんぎょ、れんこん、たいこん、しそ、うめ、えのきたけ、えだまめ	こめ、さとう	きゅうり、ゆかり、たまご、たまねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、たまご、たまねぎ	にんにく、たまねぎ、たまねぎ、たまねぎ、たまねぎ、たまねぎ	あぶら、さとう、ノンエッグマヨネーズ、スパゲティ、じゃがいも	きゅうり、ゆかり、たまご、たまねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、れんこん、みそ、かつおぶし、はんぺん	にんにく、たまねぎ、たまねぎ、たまねぎ、たまねぎ、たまねぎ	あぶら、さとう、ノンエッグマヨネーズ、スパゲティ、じゃがいも	きゅうり、ゆかり、たまご、たまねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、れんこん、みそ、かつおぶし、はんぺん

<p>16 ~保小中連携献立~ ワカメのすもの ぶたにくのしょうがやき</p> <p>ごはん やさいチャウダー</p>	<p>17 ~保小中連携献立~ キャベツのきのこあえ さけのわかさやき</p> <p>むぎごはん いのしじり</p>	<p>18 ●おかずマフィン</p> <p>いためビーフン みそぎょうざスープ</p>	<p>19 おまめとポテトのチーズに わかどりのゆずおろしかけ</p> <p>ごはん ごまみそ汁</p>	<p>20 春分の日</p>
--	---	--	---	-----------------------

エネルギー	かていでおきないたいもの	エネルギー	かていでおきないたいもの	エネルギー	かていでおきないたいもの	エネルギー	かていでおきないたいもの
小 683 kcal	いもるい	小 590 kcal	かいそうるい	小 636 kcal	くだもの	小 829 kcal	きのこるい
中 848 kcal		中 722 kcal		中 783 kcal		中 1038 kcal	

赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	
きゅうり、ゆかり、たまご、たまねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、たまご、たまねぎ	にんにく、たまねぎ、たまねぎ、たまねぎ、たまねぎ、たまねぎ	こめ、さとう、あぶら、かたくりこ、おやき	きゅうり、ゆかり、たまご、たまねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、れんこん、みそ、かつおぶし、はんぺん	ゆず、ほししいたけ、ごぼう、にんにく、きんぎょ、れんこん、たいこん、しそ、うめ、えのきたけ、えだまめ	こめ、さとう	きゅうり、ゆかり、たまご、たまねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、たまご、たまねぎ	にんにく、たまねぎ、たまねぎ、たまねぎ、たまねぎ、たまねぎ	あぶら、さとう、ノンエッグマヨネーズ、スパゲティ、じゃがいも	きゅうり、ゆかり、たまご、たまねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、れんこん、みそ、かつおぶし、はんぺん	にんにく、たまねぎ、たまねぎ、たまねぎ、たまねぎ、たまねぎ	あぶら、さとう、ノンエッグマヨネーズ、スパゲティ、じゃがいも	きゅうり、ゆかり、たまご、たまねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、れんこん、みそ、かつおぶし、はんぺん

<p>23 タコライスのく(チーズあえ) タコライスのく(タコミート)</p> <p>ごはん もずくスープ</p>	<p>24 りんごとわかめのサラダ とりにくのカレーあげ</p> <p>むぎごはん いもちじる</p>
--	--

エネルギー	かていでおきないたいもの	エネルギー	かていでおきないたいもの
小 636 kcal	いろのこいやさい	小 713 kcal	まめ・だいずせいひん
中 783 kcal		中 885 kcal	

赤	緑	黄	赤	緑	黄
きゅうり、ゆかり、たまご、たまねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、たまご、たまねぎ	にんにく、たまねぎ、たまねぎ、たまねぎ、たまねぎ、たまねぎ	こめ、さとう、あぶら、かたくりこ、おやき	きゅうり、ゆかり、たまご、たまねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、れんこん、みそ、かつおぶし、はんぺん	ゆず、ほししいたけ、ごぼう、にんにく、きんぎょ、れんこん、たいこん、しそ、うめ、えのきたけ、えだまめ	こめ、さとう

~益田の食育の日~
3月4日(水)

*ラーメン *コロッケ
*あすっこのおひたし
*美都いちごのフルーツ和え

あすっこのは、島根県で開発された野菜です。ブロッコリーとビタミン菜を掛けあわせて誕生しました。あすっこの名前は、「島根の明日をめざす野菜」という願いが込められています。また、美都いちごのフルーツ和えでは、美都で収穫されたいちごを使っています。

みなさんが、ふるさとである益田に愛着を感じ、よりよい明日を目指して過ごしてほしいと願っています。

~卒業お祝い献立~
3月10日(火)

*美都の幸丼
*おふのすまし汁
*はるみ

中学校3年生、小学校6年生の卒業をお祝いした献立です。地元産の牛肉や、米、野菜など地元産の食材を使用しました。はるみという菓物は、甘く、適度な酸味があるのが特徴です。春に見る果物「はるみ」と言われています。

卒業生と一緒に、残り少ない給食を楽しんでください。

食生活を振り返ろう

いつも、残さず、食べた。

よくかんで、食べた。

苦手なものでも、チャレンジした。

みんなで、仲良く食べた。

できていない事があった人は、できる事から気をつけてみよう!

毎日、朝ごはんを食べた。

テレビを消して、食べた。

3つのグループをバランスよく食べた。