



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

●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。

3月16日(月) *ワカメの酢の物
 わかめは、海の中で大きく育ちます。春にとれるわかめは、とても柔らかくておいしいです。磯の香りが豊かなわかめを酢の物にしました。生の若布は、茶色をしています。お湯をさっとかけると緑色に変身します。

3月17日(火) *さけの若草焼き
 若草焼きのグリーン色のソースは、ゆでたグリーンピースをすりつぶしています。すりつぶしたグリーンピースとマヨネーズを混ぜて、蒸かして焼いています。春を感じる色をしていますので、ぜひ、お家でもやってみてくださいね。

2 スパゲティ サラダ あげパン ひらつくね ミネストローネ	3 れんこんの ばいにくあえ ちらしずし さわら さいきょうやき はんぺんの すまし汁	4 みといちごの フルーツあえ ラーメン あすっこの おひたし コロッケ	5 かいそう サラダ ごはん しろみざかなの こうそうパンこやき てづくり にくだんご スープ	6 きやべつ ごまあえ ごはん さばの ソースに なめこじる
--	---	---	--	---

エネルギー	かていでおきないたいもの								
-------	--------------	-------	--------------	-------	--------------	-------	--------------	-------	--------------

小 578 kcal 中 682 kcal	きのこ	小 580 kcal 中 709 kcal	しゅじつ	小 648 kcal 中 747 kcal	さかなりょうり	小 570 kcal 中 700 kcal	くだもの	小 688 kcal 中 810 kcal	いも
--------------------------	-----	--------------------------	------	--------------------------	---------	--------------------------	------	--------------------------	----

赤: きゅうり、ゆかり、たまご、しょうが、かまぼこ、チーズ、ぶたにく、みそ	緑: キヤベツ、にんじん、ブロッコリー、きなこ、にんにく、たまねぎ、トマト、れんこん	黄: コッペパン、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	赤: きゅうり、ゆかり、たまご、しょうが、かまぼこ、チーズ、ぶたにく、みそ	緑: ゆず、ほししいたけ、かまぼこ、きぬさや、れんこん、たいこん、しそ、かつおぶし、えのきたけ、えだまめ	黄: こめ、さとう	赤: きゅうり、ゆかり、たまご、しょうが、かまぼこ、チーズ、ぶたにく、みそ	緑: にんじん、たまご、ねぎ、キャベツ、コーン、あすっこのりんご、いちご、ももかん	黄: あぶら、だんご、じゃがいも、ラーメン	赤: きゅうり、ゆかり、たまご、しょうが、かまぼこ、チーズ、ぶたにく、みそ	緑: にんじん、たまご、ねぎ、キャベツ、コーン、あかたき、しょうが、わかめ、きくわ、かめ、ちんげんさい、はくさい	黄: こめ、さとう、ノンエッグマヨネーズ	赤: きゅうり、ゆかり、たまご、しょうが、かまぼこ、チーズ、ぶたにく、みそ	緑: さば、かに、かまぼこ、たまご、わかめ、なめこ	黄: こめ、さとう
---------------------------------------	--	---	---------------------------------------	--	-----------	---------------------------------------	---	-----------------------	---------------------------------------	--	----------------------	---------------------------------------	---------------------------	-----------

9 おやき ごはん ひじきの ゆずドレッシング マーボー豆腐	10 みとのさち どんぐり むぎごはん おふの すまし汁	11 もやし おひたし むぎごはん とりことうや 豆腐のチリ ソース とうふの みそ汁	12 ゴルカノン ごはん いわしの アングレーズ きりぼしだいこん スープ	13 ごんぶサラダ ごはん てづくりルーの カレーライス
--	--	--	--	---

エネルギー	かていでおきないたいもの								
-------	--------------	-------	--------------	-------	--------------	-------	--------------	-------	--------------

小 771 kcal 中 918 kcal	まめ、だいず、せいひん	小 623 kcal 中 761 kcal	いも	小 698 kcal 中 865 kcal	さかなりょうり	小 646 kcal 中 795 kcal	くだもの	小 685 kcal 中 849 kcal	いろいろ
--------------------------	-------------	--------------------------	----	--------------------------	---------	--------------------------	------	--------------------------	------

赤: きゅうり、ゆかり、たまご、しょうが、かまぼこ、チーズ、ぶたにく、みそ	緑: こまつな、たまねぎ、にんじん、ゆず、しょうが、にんにく、ほししいたけ、ねぎ	黄: こめ、オリーブオイル、さとう、アーモンド、あぶら、かたくり、おやき	赤: きゅうり、ゆかり、たまご、しょうが、かまぼこ、チーズ、ぶたにく、みそ	緑: ほししいたけ、ゆず、にんじん、ぶなめじ、ねぎ、ほうれんそう、はるみ	黄: こめ、おおむぎ、さとう、ごま	赤: きゅうり、ゆかり、たまご、しょうが、かまぼこ、チーズ、ぶたにく、みそ	緑: グリンピース、たまねぎ、しょうが、にんにく、もやし、ぶなめじ、ねぎ	黄: さとう、おおむぎ、かたくり、あぶら、ごまあぶら、じゃがいも	赤: きゅうり、ゆかり、たまご、しょうが、かまぼこ、チーズ、ぶたにく、みそ	緑: しょうが、こまつな、ねぎ、キャベツ、パセリ、にんにく、にんじん、きりぼしだいこん、ほししいたけ	黄: こめ、かたくり、あぶら、さとう、オリーブオイル	赤: きゅうり、ゆかり、たまご、しょうが、かまぼこ、チーズ、ぶたにく、みそ	緑: キヤベツ、コーン、たまねぎ、にんにく、しょうが、りんご、トマト	黄: こめ、さとう、じゃがいも、あぶら、バター、はくさい
---------------------------------------	--	--------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------	---------------------------------------	--	----------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	------------------------------

16 ワカメの すのもの ごはん ぶたにくの しょうがやき やさいチャウダー	17 キャベツの きのこあえ むぎごはん さけの わかさやき いのしし	18 おかずマフィン いためビーフン みそぎょうざ スープ	19 おまめと ポテトの チーズに ごはん わかどりの ゆずおろしかけ ごまみそ	20 春分の日
---	--	--	--	-------------------

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 中 848 kcal	いも	小 590 kcal 中 722 kcal	かいそう	小 636 kcal 中 783 kcal	くだもの	小 829 kcal 中 1038 kcal	きのこ
--------------------------	----	--------------------------	------	--------------------------	------	---------------------------	-----

赤: きゅうり、ゆかり、たまご、しょうが、かまぼこ、チーズ、ぶたにく、みそ	緑: たまねぎ、しょうが、キャベツ、にんじん、トマト、にんにく、エリンギ、パセリ	黄: こめ、さとう、あぶら	赤: きゅうり、ゆかり、たまご、しょうが、かまぼこ、チーズ、ぶたにく、みそ	緑: グリンピース、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、だいこん	黄: こめ、おおむぎ、ノンエッグマヨネーズ、さとう、あぶら	赤: きゅうり、ゆかり、たまご、しょうが、かまぼこ、チーズ、ぶたにく、みそ	緑: キヤベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが、もやし、きくらげ、もやし、ほししいたけ、チンゲンサイ	黄: さとう、ぎょうざのかわ、あぶら、さとう、ごまあぶら、はくさい	赤: きゅうり、ゆかり、たまご、しょうが、かまぼこ、チーズ、ぶたにく、みそ	緑: だいこん、ゆず、えだまめ、にんじん、たまねぎ、パセリ、もやし、こまつな、かぼちゃ	黄: こめ、はくさい、あぶら、かたくり、じゃがいも、ごま
---------------------------------------	--	---------------	---------------------------------------	--	-------------------------------	---------------------------------------	---	-----------------------------------	---------------------------------------	---	------------------------------

23 タコライス ごはん タコライスのぐ (タコミート) もずくスープ	24 りんごと わかめのサラダ むぎごはん とりこ カレーあげ いもち
---	--

益田市の食育キャラクター まろピー

3月4日(水) ~益田の食育の日~
 *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

3月10日(火) ~卒業お祝い献立~
 *美都の幸丼
 *おふのすまし汁
 *はるみ

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合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邁進してほしいと願っています。

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。

心を込めて食事のあいさつをした。

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。

おやつは、時間を決めて食べた。