

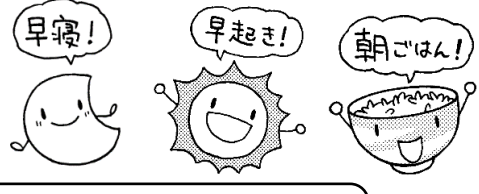
3がつこんだて



益田の食育
キャラクター
まろピー



●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。



食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちやに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



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1 おからサラダ カレイのすがたあげ ごはん ごまみそしる エネルギー: 小 664 kcal, 中 805 kcal 赤: カレイ, 緑: にんじん, 黄: ごま 卵: カレイ, ごまみそしる	2 キャベツのマヨえ ハンバーグのケチャップソースかけ むぎごはん なめこじる エネルギー: 小 684 kcal, 中 808 kcal 赤: ハンバーグ, 緑: キャベツ, 黄: なめこ 卵: ハンバーグ, なめこ	3 しおこんぶあえ とりのてりやき ちらしずし ●かきたまじる エネルギー: 小 649 kcal, 中 766 kcal 赤: とり, 緑: しおこんぶ, 黄: ちらしずし 卵: とり, ちらしずし, ●かきたまじる	4 ツナと きりぼしだいのナムル はるまき ロールパン ラーメン エネルギー: 小 640 kcal, 中 756 kcal 赤: ツナ, 緑: きりぼしだい, 黄: はるまき 卵: はるまき, ラーメン	5 みどいちごいりフルーツポンチ りっちゃんのげんきサラダ ごはん ポークカレー エネルギー: 小 729 kcal, 中 901 kcal 赤: りっちゃん, 緑: みどいちご, 黄: ポーク 卵: りっちゃん, ポーク
8 ひじきのサラダ きびなごのからあげ ごはん ぶたじる エネルギー: 小 666 kcal, 中 819 kcal 赤: ひじき, 緑: きびなご, 黄: からあげ 卵: ひじき, からあげ	9 シャキシャキサラダ マカロニグラタン セレクトデザート むぎごはん オニオンスープ エネルギー: 小 687 kcal, 中 854 kcal 赤: マカロニ, 緑: シャキシャキ, 黄: グラタン 卵: マカロニ, グラタン	10 チーズサラダ ●トマトオムレツ むぎごはん ピーフシチュー エネルギー: 小 661 kcal, 中 798 kcal 赤: チーズ, 緑: トマト, 黄: オムレツ 卵: ●トマトオムレツ	11 きりぼしだいのごまマヨえ とりにくとだいたいのあげに ごはん かすじる エネルギー: 小 731 kcal, 中 909 kcal 赤: とり, 緑: きりぼしだい, 黄: だいたいのあげ 卵: とり, だいたいのあげ	12 りんご シーザーサラダ ごはん ポークビーンズ エネルギー: 小 657 kcal, 中 804 kcal 赤: シーザー, 緑: りんご, 黄: ポーク 卵: シーザー, ポーク
15 ポイルやさい タコライスのごはん ABCスープ エネルギー: 小 679 kcal, 中 844 kcal 赤: タコライス, 緑: ポイル, 黄: やさい 卵: タコライス	16 わかめのすのもの たちうおのあげに むぎごはん こまつなみそしる エネルギー: 小 705 kcal, 中 837 kcal 赤: わかめ, 緑: たちうお, 黄: あげ 卵: わかめ, たちうお	17 あすこのゆかりあえ ●さんしょくそぼろどんぐ むぎごはん いかまぼこのすましじる エネルギー: 小 605 kcal, 中 746 kcal 赤: あすこ, 緑: さんしょく, 黄: そぼろ 卵: ●さんしょく	18 なつとうあえ さけのわかさやま ごはん だんごじる エネルギー: 小 620 kcal, 中 764 kcal 赤: さけ, 緑: なつとう, 黄: わかさやま 卵: さけ	19 フレンチサラダ しろみぎかなのこうそうフライ ごはん えだまめとじゃがいものスープ エネルギー: 小 620 kcal, 中 770 kcal 赤: フレンチ, 緑: しろみぎ, 黄: かな 卵: フレンチ, しろみぎ
22 ひじきとだいたいのいりに さばのばいにくソースかけ ごはん あつあげのみそしる エネルギー: 小 673 kcal, 中 798 kcal 赤: ひじき, 緑: だいたいのいり, 黄: さば 卵: ひじき, だいたいのいり	23 こんぶサラダ チキンチキンごぼう むぎごはん じゃがいものみそしる エネルギー: 小 688 kcal, 中 855 kcal 赤: チキン, 緑: こんぶ, 黄: ごぼう 卵: チキン, こんぶ	24 きりぼしだいごま さごしのオニオンソースやき むぎごはん ●ふわふわスープ エネルギー: 小 655 kcal, 中 799 kcal 赤: さごし, 緑: きりぼしだい, 黄: ごま 卵: ●ふわふわ	ひな祭り行事食 3月3日はひな祭りです。女の子のすこやかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。 ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、えびやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。 はまぐりは、対になっている貝がらでないで形がぴったり合わないため、「梅菜、良い相手と出会って幸せになれますように」という願いを込めて使われます。 ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、えびやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。 ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、えびやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。 ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、えびやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。	

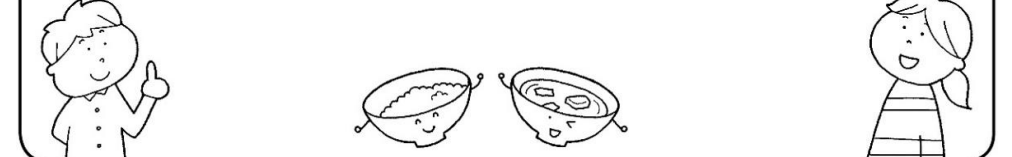
給食のテーマ「1年間の食生活をふりかえろう」

今年度もあと1か月となりました。この1年間、給食だよりで色々なことをお伝えしてきました。みなさんも様々なことを学んできたことと思います。1年を振り返って、自分自身の食生活や給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。

1年間の食生活をふりかえろう

1年間の食生活を振り返って、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったか」を考え、改善しましょう。

- 朝食を毎日とった
- 栄養バランスのよい食事を心がけた
- 規則正しい時間に食事をした
- 食品表示を見るように心がけた
- 肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた
- 地域の食材や食文化について理解した
- 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気をつけた



オリンピック・パラリンピック応援献立(アメリカ)

ポークビーンズ
アメリカの家庭料理で、白いんげん豆や豚肉をトマトベースのスープで煮込んで作ります!

シーザーサラダ
日本では7/4がシーザーサラダの日となるほど、馴染みのあるサラダです。

益田・鹿足・益田養護学校連携献立

今年度最後の「まごわやさしい」献立です。普段の食事で積極的にとりづらいく品も和食に限らず洋食や中華など、いろいろな調理方法でおいしく食べられると分かりましたね。

今月のテーマは「健康献立」です。日本食の栄養バランスの良さは、世界的に高く評価されています。食の欧米化が進むなかでもう一度日本に古くから伝わる食材を使って、食習慣を見直すことも大切ですね。



保小中連携献立

わかめの酢の物
旬のわかめやグリーンピースを使ったソースで作った春らしいメニューです!

鮭の若草焼
旬のわかめやグリーンピースを使ったソースで作った春らしいメニューです!

セレクトデザート

いちご大福
さくらもち
おやき

みなさんはどのデザートを選びましたか?

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/
※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。

益田の食育の日

美都いちご入り
フルーツポンチ
美都産のいちごたっぷり
のフルーツポンチです!

ご卒業おめでとう

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選び、自分自身で食べる機会が増えます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。