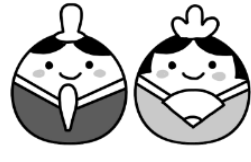


令和6年

益田市教育委員会

3がつこんだて



●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

～ 献立名のマークは中3リクエストメニューです! ~

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>1 今月のテーマ「1年間の食生活を振り返ろう」</p> <p>厳しい寒さも少しずつやわらぎ、小学校6年生と中学校3年生にとっては卒業の3月になりましたね。今の学校で食べる給食も残りわずかですが、思い出に残る時間にしてもらえたらと思います。在校生のみなさんも、次の学年に向けて1年間を振り返っていきましょう。→→→</p> <p>ご卒業おめでとうございます</p> <p>小学校6年生・中学校3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。小学6年生のみなさんは、4月からの中学校生活に備えて、春休み中も規則正しく過ごしましょう。そして中学3年生は給食も最後になりますね。9年間の給食のことを忘れずに、バランスの整った食事の参考として覚えてもらえたら嬉しいです。</p>	<p>給食前にていねいに手洗い・消毒をした。</p> <p>給食当番の仕事を一生涯やった。</p>	<p>白衣の帽子に髪の毛をしっかりと入れた。</p> <p>苦手な食べ物にも挑戦した。</p>	<p>ひなまつり献立(1日)</p> <p>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、「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に願いが込められています。</p>	<p>ひなまつり献立</p> <p>なのはなのサラダ、げんきハンバーグ、ひなあられ、ちらしずし、はまぐりのすましじる</p>
<p>4 なつとうあえ、さけチーズフライ、みといちご(2つぶ)、キムチチャーハン、ワンタンスープ</p>	<p>5 フライドこんにゃく、とりにくのこうみやき、わぎごはん、かいそうたっぷりみそしる</p>	<p>6 きりぼしだいこんのちゅうかさ、ルーローはんのぐ、おぎごはん、くきわかめときこのスープ</p>	<p>7 あすこのますだぎゅうのおかかあえ、サイコロステーキ、ごはん、はるさめのすましじる</p>	<p>8 こまつなのゆずかあえ、とりとだいのあげに、ごはん、とうふのみそしる</p>
<p>エネルギー 656 kcal (小), 790 kcal (中)</p>	<p>エネルギー 666 kcal (小), 817 kcal (中)</p>	<p>エネルギー 653 kcal (小), 803 kcal (中)</p>	<p>エネルギー 755 kcal (小), 914 kcal (中)</p>	<p>エネルギー 639 kcal (小), 785 kcal (中)</p>
<p>赤: ぎゅうにゅう, ぶたにくのり, さけ, なつとう, みそ, チーズ</p> <p>緑: しょうが, たまねぎ, はくさい, じゃがいも, ほししいたけ</p> <p>黄: こめ, パン, こむぎこ, ごまあぶら, あぶら, さとう</p>	<p>赤: ぎゅうにゅう, とりにく, わかめ, なつとう, みそ, あぶら</p> <p>緑: にんじん, れんこん, ごぼう, たまねぎ, だいこん, ねぎ</p> <p>黄: こめ, おおむぎ, さとう, ごまあぶら, じゃがいも, あぶら</p>	<p>赤: ぎゅうにゅう, おおむぎ, くきわかめ, あつあげ, ぶたにく</p> <p>緑: たまねぎ, チンゲンサイ, しょうが, きりぼしだいこん, こまつな, じゃがいも, にんじん</p> <p>黄: こめ, おおむぎ, あぶら, さとう, ごまあぶら, かたくり</p>	<p>赤: ぎゅうにゅう, かつおぶし, わかめ</p> <p>緑: キャベツ, にんじん, たけのこ, たまねぎ, あすこ</p> <p>黄: こめ, さとう, かたくり, ふ, はるさめ, いちご, グレープ</p>	<p>赤: ぎゅうにゅう, さけ</p> <p>緑: こまつな, キヤベツ, にんじん, たけのこ, たまねぎ, あすこ</p> <p>黄: こめ, さとう, かたくり, ぶ, はるさめ, いちご, グレープ</p>
<p>11 ポテトサラダ、ツナそば、ごはん、わかめのごまみそしる</p>	<p>12 ユーンサラダ、ロールパン、スパゲティ、わかめスープ</p>	<p>13 こまつなのごまあえ、あつあげのくみそいため、おぎごはん、サンラータン</p>	<p>14 日本全国味めぐり(神奈川県) だいこんサラダ、とんづけ、ごはん、けんちんじる</p>	<p>15 ひじきのサラダ、カレーのからあげ、ごはん、ポトフ</p>
<p>エネルギー 604 kcal (小), 745 kcal (中)</p>	<p>エネルギー 608 kcal (小), 730 kcal (中)</p>	<p>エネルギー 669 kcal (小), 829 kcal (中)</p>	<p>エネルギー 637 kcal (小), 808 kcal (中)</p>	<p>エネルギー 677 kcal (小), 834 kcal (中)</p>
<p>赤: ぎゅうにゅう, ツナ, チキンハム, あつあげ, わかめ, みそ</p> <p>緑: きぬさや, ブロッコリー, にんじん, たまねぎ, だいこん</p> <p>黄: こめ, あぶら, さとう, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ, ごま</p>	<p>赤: ぎゅうにゅう, いか, ペーコン, ツナ</p> <p>緑: キャベツ, なのはな, にんじん, こまつな, とうもろこし, まいたけ, たまねぎ</p> <p>黄: ロールパン, スパゲティ, バター, こむぎこ, ごま</p>	<p>赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, ぎゅうにく, ぶたにく, あつあげ, みそ</p> <p>緑: たまねぎ, こまつな, しょうが, だいこん, たら, ほうれんそう, きくらげ</p> <p>黄: こめ, ラー油, おおむぎ, あぶら, さとう, かたくり, ごま</p>	<p>赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, ツナ, とうふ</p> <p>緑: だいこん, みずな, にんじん, ごぼう, ねぎ, ほししいたけ</p> <p>黄: こめ, さとう, さといも, ごまあぶら</p>	<p>赤: ぎゅうにゅう, かつおぶし, わかめ, とうふ</p> <p>緑: ブロッコリー, にんじん, キヤベツ, レモン, じゃがいも</p> <p>黄: こめ, かたくり, あぶら, さとう, オリーブオイル, じゃがいも</p>
<p>18 みといちごいりフルーツあえ、あすこのガーリックソテー、ごはん、ポークカレー</p>	<p>19 ほうれんそうのカレー、うめしそチーズ、おぎごはん、つみれじる</p>	<p>20 春分の日</p>	<p>21 わかめのナムル、ヤンニョムチキン(2コ)、ごはん、チンゲンサイのスープ</p>	<p>18日 益田の食育の日献立</p> <p>美都いちごを味わおう!</p> <p>美都いちごは、美都町を中心に栽培されているいちごです。美都町の寒さを乗り越え、とても甘く育ちます。今が旬の美都いちごをフルーツとあえてたっぷり味わってくださいね。</p> <p>美都いちごは、枝を少し残して摘みとります。これが、新鮮な状態を保つヒミツです!</p>
<p>エネルギー 709 kcal (小), 877 kcal (中)</p>	<p>エネルギー 701 kcal (小), 855 kcal (中)</p>	<p>エネルギー 656 kcal (小), 789 kcal (中)</p>	<p>エネルギー 656 kcal (小), 789 kcal (中)</p>	<p>エネルギー 656 kcal (小), 789 kcal (中)</p>
<p>赤: ぎゅうにゅう, チキンハム, ぶたにく</p> <p>緑: たまねぎ, にんじん, みかん, パイン, いちご, パナナ</p> <p>黄: こめ, あぶら, さとう, じゃがいも</p>	<p>赤: ぎゅうにゅう, うめ</p> <p>緑: ほうれんそう, とうもろこし, じゃがいも, ねぎ</p> <p>黄: こめ, おおむぎ, かたくり, あぶら, こむぎこ, ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>赤: ぎゅうにゅう, わかめ, とうふ</p> <p>緑: たまねぎ, チンゲンサイ, にんじん</p> <p>黄: こめ, おおむぎ, かたくり, あぶら, こむぎこ, ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>赤: ぎゅうにゅう, とりにく, わかめ, とうふ</p> <p>緑: キャベツ, きゅうり, にんじん, チンゲンサイ, たまねぎ, ほししいたけ</p> <p>黄: こめ, かたくり, あぶら, さとう, ごまあぶら, ごま</p>	<p>赤: ぎゅうにゅう, ツナ</p> <p>緑: キヤベツ, しょうが, にんじん, チンゲンサイ, たまねぎ, ほししいたけ</p> <p>黄: こめ, かたくり, あぶら, さとう, ごまあぶら, ごま</p>

益田市立美都学校給食共同調理場は、市のHPよりアクセスしてください。市のHP⇒ <https://www.city.masuda.lg.jp/> 子育て・教育>教育>学校>学校給食>美都学校給食共同調理場



日本全国味めぐり：神奈川県
今年度最後の味めぐりは、関東地方の神奈川県です。給食でおなじみのあのメニューも、実は神奈川県発祥の料理でした。

◎とん漬け
養豚業がさかんな厚木市の名物料理です。みりんやしょうゆ、にんにくなどの特製のたれに豚肉を漬けて焼きます。

◎けんちん汁
鎌倉市にある建長寺で食べられていた精進料理が、全国に広まったとされる料理です。名前の由来も、「建長汁」→「けんちん汁」といわれています。

裏面では、9年間の給食を卒業する中学3年生へ聞いた、給食の思い出などを紹介しています