

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)・・・ねつやちからになるしよくひん

今月のテーマ「1年間の食生活を振り返ろう」

あつという間に1年間のまとめの月、3月になりましたね。この1年間の食生活について、少し振り返ってみましょう。

野菜を しっかりと食べた	食事の前には 手を洗った	こまめに 水分補給をした
よくかんで食べた	朝ごはんを しっかりと食べた	正しい持ち方で はしを持てた
身支度を ととのえた	食事のあとは はみがきをした	食事のあいさつを 忘れなかった

ご卒業おめでとうございます ~卒業するみなさんへ~

小学校6年生、中学校3年生のみなさんはもうすぐ卒業ですね。おめでとうございます。今の学校で食べる給食もあと少しとなりました。給食時間は、みなさんにとってどのようなものでしたか？

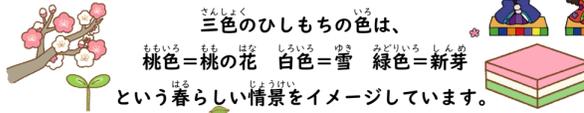
おいしかった思い出のメニューもあれば、苦手だったメニューもあるかもしれません。それでも「食べてみよう!」と挑戦し、いろいろな味を知ることができた6年間もしくは9年間の給食時間の中で、みなさんは心も体もすばらしく成長しました。

小学校6年生のみなさんは、今からが、人生で一番の成長期です!中学校での食べごたえたっぷりの給食も、ぜひ楽しみにしてみてくださいね。

中学校3年生のみなさんは、給食から卒業し、自分で食事を選ぶ機会も増えるでしょう。給食時間に学んだ栄養バランスをはじめ、地産地消のこと、減塩のこと、マナーのことなど、自分がよりよく生きるための知識や経験を、一生大切にしていってください。

行事食：ひなまつり献立(3日)

3月3日はひなまつり(桃の節句)です。みなさんの健やかな成長を願って、三色だんごいりのすまし汁や、華やかなゆずちらし、「明日を目指す」という意味のある、あすっこを使った和え物などを取り入れています。



全国味めぐり献立：福岡県(13日)

- ・がめ煮...博多の方言「がめくりこむ」(寄せ集める)が名前の由来の、鶏肉やごぼう、いもなど様々な食材が入った煮物料理です。
- ・もつ鍋...福岡市周辺でよく食べられている、もつ(ホルモン)やキャベツ、にら、にんにくなどがたっぷり入った鍋料理です。給食では、豚もも肉を使ってもつ鍋風スープを作ります。
- ・高菜漬け...みやま市の瀬高町は、日本最古の高菜の産地といわれています。

▼印は「中3リクエストメニュー」 ◀印は「東仙道小学校3・4年 ゆずの香りを楽しもう♪メニュー」です!

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3 ひなまつり献立 あすっこのおかあえ さわらのさいきょうやき ゆずちらし さんしよくだんごのすましじる エネルギー 小 621 kcal 中 762 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう かまぼこ さわら みそ かつおぶし とりにく ゆずかじゅう ほししいたけ たまねぎ にんじん ねぎ きぬさや あすっこ キャベツ こめ さとう あぶら しらたまだんご	4 益田の食育の日献立 みといちごいりフルーツあえ りっちゃんのげんきサラダ おぎごはん 鶏ンカレー エネルギー 小 639 kcal 中 789 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう キャベツ ほうれんそう きゅうり みかん こんにぶ かつおぶし とりにく チキンカレー	5 ●パンサンスー ゆずかおるもやしにくいため おぎごはん いももちスープ エネルギー 小 624 kcal 中 770 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう キャベツ だいこん ●さんしたまご ぶたにく かつおぶし かつおあげ きゅうり にんじん だいこん じゃがいも	6 卒業お祝い献立 なつとうあえ ●げんきハンバーグ ごはん おいわたのすましじる エネルギー 小 613 kcal 中 756 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たまねぎ ねぎ ぎゅうにゅう かつおあげ かつおな えのき ぶたにく なつとう とうふ のり ひじき みそ チーズ など はんこ こむぎこ さとう	7 わふうポテトサラダ けいちゃんやき ごはん ABCスープ エネルギー 小 632 kcal 中 783 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう キャベツ とりにく みそ ツナ かつおぶし ペーコン キャベツ パンこ ノンエッグマヨネーズ あぶら マカロニ じゃがいも
10 はくさいのしおこんぶあえ さばのばいにくソースかけ ごはん キャベツのみそしる エネルギー 小 645 kcal 中 788 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう うめ ねぎ さば はくさい こまつな キャベツ にんじん えのき こめ かつくりこ あぶら さとう	11 保幼小中連携献立 こまつなのおひたし ぶたにくのしょうがいため おぎごはん わかめのごまみそしる エネルギー 小 627 kcal 中 778 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たまねぎ だいこん ぶたにく えだまめ かつおぶし あつあげ わかめ みそ しょうが キャベツ こまつな にんじん	12 ほうれんそうのしらあえ あじのからあげ ちょこっとわかめごはん ●おやこうどん エネルギー 小 643 kcal 中 781 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ほうれんそう ●たまご あじ とうふ とりにく わかめ にんじん こんにゃく ほししいたけ たまねぎ ねぎ	13 全国味めぐり献立(福岡県) たかなづけあえ がめに ごはん もつなべふうスープ エネルギー 小 607 kcal 中 751 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ごぼう きぬさや しいたけ キャベツ たけのこ たかな とうふ こんにゃく にんにく たらこ	14 教えて!人気メニュー(匹見保育所) サラサパサラダ マスのピザやき ごはん しおこうじスープ エネルギー 小 611 kcal 中 751 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たまねぎ マス チーズ キャベツ とうふ とうふ とうふ たまねぎ パセリ ノンエッグマヨネーズ さとう スパゲティ
17 ひじきとだいずのいりに ささみチーズフライ ごはん ゆずかじゅういりみそしる エネルギー 小 644 kcal 中 757 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう えだまめ こまつな とりにく あぶらあげ みそ ひじき だいず とうふ こめ こまつな あぶら さとう	18 ぼりぼりづけ カレイのからあげ おぎごはん とりつくねじる エネルギー 小 621 kcal 中 759 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう きりぼしだいこん カレイ こんにぶ とりにく こめ かつくりこ あぶら さとう	19 のりサラダ ●さんしよくそばろどんのぐ おぎごはん ぶたじる エネルギー 小 607 kcal 中 750 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう しょうが ごぼう ●いりたまご とりにく ぶたにく とうふ かつおあげ チンハンみそ のり にんじん ねぎ グリンピース こまつな キャベツ だいこん	20 春分の日 エネルギー 小 632 kcal 中 774 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう しょうが たまねぎ ぶたにく あつあげ とりにく たまねぎ じゃがいも かつくりこ かつおあげ かつくりこ もやし たらこ はちみつ ゆずマーマレード	21 ゆずたっぶりゼリー ぶたキムチ ごはん ごもくちゅうかスープ エネルギー 小 632 kcal 中 774 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう しょうが たまねぎ ぶたにく あつあげ とりにく たまねぎ じゃがいも かつくりこ かつおあげ かつくりこ もやし たらこ はちみつ ゆずマーマレード

☆自分で食事を準備するときのポイント☆

自分で食事を選ぶときには、少しだけ意識してみましょう!

【おうちでは・・・】



おうちでは、「プラス1品」を意識しましょう!例えば、
 ・みかん、りんごなど 果物
 ・牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品
 ・ミニトマトなどの洗うだけで食べられる野菜 など

【コンビニやスーパーでは・・・】



いろいろなよいものは、お肉や野菜が入っていてたんぱく質やビタミンなどがとれるものが多いです!
 お店などで選ぶときは、「いろいろのよいもの」がおすすです。
 例えば、
 ・野菜のおかず(緑色や赤色)も入っているお弁当
 ・トマトなどが入ったカラフルなサンドイッチ など

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



※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。

