

# 3がつこんだて

益田の食育  
キャラクター  
まるピー



## 食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・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



●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。

雪や寒さ、インフルエンザの流行など大変なことも多かった2月が過ぎ、あつという間に今年度締めくくりの月となりましたね。3月は「最後の〇〇」がたくさんあります。1日1日を、大切に過ごしましょう。

### 今月のテーマ「1年間の食生活を振り返ろう」

給食時間について、振り返ってみよう！

### ご卒業おめでとうございます ~卒業するみなさんへ~

□せっけんで丁寧に

□帽子に髪の毛をしまい、

□よくかんで食べた

□マナーを守って



この1年間、給食時間や食の学習の時間に、「上手できれいな準備のしかた」や、「よくかんで食べると体に良いことがたくさんある!」ということ、「マナーを守ると、自分も、みんなも良い気持ちで食べられる」ことなど、いろいろなことを学びましたね。給食時間だけではなく、いつ、どこで食事をする時でも意識できると素晴らしいです!

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、苦手なメニューもあったかもしれません。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。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、生活習慣病を防ぐ食事のこと、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。

♡のマークは、今月でラストとなる「中3リクエストメニュー」です。裏面には、中学3年生の給食の思い出を載せています。ぜひチェックしてみてください!

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 ごぼうサラダ もずくどんのぐ ごはん たらのみそしる	3 ひなまつり献立 あすこのおかかあえ さばのしおやき ゆずちらし さんしよくだんごのすましじる	4 だいこんナムル ホキのゆずソースかけ おぎごはん ちゅうかふうたまごスープ	5 アーモンドサラダ マカロニグラタン ごはん ミートボールとやさいのスープ	6 益田の食育の日献立/卒業祝い献立 みといちごのフルーツポンチ ごはん すきやきどんのぐ おいわいなるとのおみそしる
エネルギー 小: 607 kcal, 中: 752 kcal かていておぎなたいもの 607 kcal まめるい	エネルギー 小: 632 kcal, 中: 776 kcal かていておぎなたいもの 632 kcal だいぜいひん	エネルギー 小: 605 kcal, 中: 746 kcal かていておぎなたいもの 605 kcal いもるい	エネルギー 小: 638 kcal, 中: 794 kcal かていておぎなたいもの 638 kcal かいそう	エネルギー 小: 614 kcal, 中: 760 kcal かていておぎなたいもの 614 kcal さかなりょうり
赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄
ぎゅうにゅう ぶたにく もずく とりにつく たら みそ	ぎゅうにゅう かまぼこ さば かつおぶし とりにつく	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ とりにつく ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく ほうれんそう キャベツ たまねぎ きゅうり レモンかじゅう
9 しおこんぶあえ いわしのこうみフライ ごはん ふのみそしる	10 ごまつなとチーズのりじゃこあえ けいちゃんやき おぎごはん はるさめのすましじる	11 りんご きりぼしだいこんのサラダ おぎごはん キーマカレーのぐ	12 わふうポテトサラダ さわらのごまだれかけ ごはん しおこうじスープ	13 ツナマヨサラダ はるまき ラーメン みそラーメンのスープ
エネルギー 小: 606 kcal, 中: 739 kcal かていておぎなたいもの 606 kcal しゅじつるい	エネルギー 小: 601 kcal, 中: 740 kcal かていておぎなたいもの 601 kcal いもるい	エネルギー 小: 629 kcal, 中: 774 kcal かていておぎなたいもの 629 kcal きのこ	エネルギー 小: 657 kcal, 中: 812 kcal かていておぎなたいもの 657 kcal いろのうすいやさい	エネルギー 小: 601 kcal, 中: 757 kcal かていておぎなたいもの 601 kcal にゅうせいひん
赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄
ぎゅうにゅう いわし こんぶ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ チーズ のり ちりめん	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう さわら みる チキンハム かつおぶし とりにつく	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ みる
16 ほうれんそうのナムル こもちししゃも(2び) ごはん あつあげのちゅうかに	17 なっとうあえ ゆずおろしハンバーグ わかめのごまみそしる おぎごはん	18 にんじんしりしり マスのピザやき オニオンスープ おぎごはん	19 世界の味めぐり献立(ブラジル) フェイスンサラダ フラngo・エンソパード ごはん プッシュェロ	20 春分の日 しゅんぶんひ
エネルギー 小: 601 kcal, 中: 747 kcal かていておぎなたいもの 601 kcal くだもの	エネルギー 小: 616 kcal, 中: 769 kcal かていておぎなたいもの 616 kcal まめるい	エネルギー 小: 620 kcal, 中: 766 kcal かていておぎなたいもの 620 kcal きのこ	エネルギー 小: 627 kcal, 中: 779 kcal かていておぎなたいもの 627 kcal こざかな	
赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	
ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいにんじん かつおぶし さとう みる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまねぎ パセリ にんじん いんげん チンゲンサイ	ぎゅうにゅう ぶたにく ほうれんそう ほうれんそう みる	

23 ばいにくあえ ぶりのコロコロあげ ごはん しいたけのみそしる
エネルギー 小: 669 kcal, 中: 828 kcal かていておぎなたいもの 669 kcal いろのこいやさい
赤 緑 黄
ぎゅうにゅう ぶり かつおぶし とうふ みそ

### 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と幸せを願って、三色だんごいりのすまし汁や、華やかなゆずちらし、「島根の明日を目指す」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。

すまし汁の三色のだんごの色は、  
桃色=桃の花 白色=雪 緑色=新芽

という3月らしい情景をイメージしています。

ひなあられやひしもち、この三色です。

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。

### 益田の食育の日献立(6日)

#### 美都いちごを味わおう!

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ポンチでたっぷりと味わってください。

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!

### 世界の味めぐり献立：ブラジル(19日)

コーヒー、サッカー、カーニバルなどが有名です!

① フランゴ・エンソパード  
鶏肉、トマト、パプリカなどを煮込んで作る家庭料理です。

② フェイジョンサラダ  
フェイジョンは「豆」という意味です。ブラジルには数多くの豆料理があります。

③ プッシュェロ  
「深い鍋」という意味を持つこの料理は、お肉や野菜などの入った「なんでもシチュー」です。家にある食材を煮込んで作ります。

