

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)・・・ちやにやくはねになるしよくひん
緑(みどり)・・・からだのちようしをど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

今月のテーマ「1年間の食生活を振り返ろう」

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年を振り返ってみましょう。

できたかな? 給食時間チェックリスト

<input type="checkbox"/> 給食前にていねいに手洗い・消毒をした。	<input type="checkbox"/> 白衣の帽子に髪の毛をしっかり入れた。	<input type="checkbox"/> はしや食器の持ち方、姿勢など丁寧に気を付けた。	<input type="checkbox"/> 給食当番の仕事を一生懸命やった。	<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦した。	<input type="checkbox"/> 給食で新しい発見をすることができた。
--	---	--	---	--	---

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
益田の食育の日献立(1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味わってくださいね。 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!	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。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。	1 益田の食育の日献立 みどいちごいり フルーツあえ わらたま 小:1ぼん 中:2ぼん むぎごはん ●タイピーエン	2 わかめとじゃこのすもの 中とりささみのゆずソース ☆印は中3リクエストメニュー ごはん ●じゃがいものみそしる	3 ひなまつり献立 あすっこのおかかあえ さわらのさいきょうやき ☆ちらしずし いとかまぼこのすましじる
エネルギー 648 kcal (小) / 799 kcal (中) 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たまねぎ じゃがいも チーズ じゃがいも じゃがいも かまぼこ じゃがいも じゃがいも ぶたにく じゃがいも じゃがいも	エネルギー 613 kcal (小) / 745 kcal (中) 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たまねぎ じゃがいも さば じゃがいも じゃがいも あぶらあげ じゃがいも じゃがいも とうふ じゃがいも じゃがいも	エネルギー 658 kcal (小) / 831 kcal (中) 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たまねぎ じゃがいも ぶたにく じゃがいも じゃがいも かに じゃがいも じゃがいも	エネルギー 634 kcal (小) / 721 kcal (中) 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たまねぎ じゃがいも ぶたにく じゃがいも じゃがいも チーズ じゃがいも じゃがいも	エネルギー 630 kcal (小) / 769 kcal (中) 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たまねぎ じゃがいも ぶたにく じゃがいも じゃがいも ちくわ じゃがいも じゃがいも
6 グリーンサラダ かぼちゃグラタン ☆カレーピラフ はくさいのスープ	7 しゅんぎくのごまあえ さばのしょうがてりやき むぎごはん とうふのみそしる	8 ●マカロニサラダ にこみハンバーグ むぎごはん やさいのスープに	9 卒業お祝い献立 おいおいデザート なのはなのサラダ ☆ロールパン ☆ミートスパゲティ	10 ほうれんそうのカレーふうみあえ とりにくのいちみやき ごはん かいそう たっぶりみそしる
エネルギー 647 kcal (小) / 799 kcal (中) 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たまねぎ じゃがいも さば じゃがいも じゃがいも ぶたにく じゃがいも じゃがいも	エネルギー 642 kcal (小) / 786 kcal (中) 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たまねぎ じゃがいも さば じゃがいも じゃがいも あぶらあげ じゃがいも じゃがいも	エネルギー 697 kcal (小) / 864 kcal (中) 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たまねぎ じゃがいも ぶたにく じゃがいも じゃがいも チーズ じゃがいも じゃがいも	エネルギー 655 kcal (小) / 811 kcal (中) 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たまねぎ じゃがいも ぶたにく じゃがいも じゃがいも チーズ じゃがいも じゃがいも	エネルギー 630 kcal (小) / 772 kcal (中) 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たまねぎ じゃがいも ぶたにく じゃがいも じゃがいも ちくわ じゃがいも じゃがいも
13 保小中連携献立 益田・鹿足・益養共通カミカミ献立 きりぼしだいごんのすましじる さばのしょうがてりやき じゃがいも とうふのみそしる	14 保小中連携献立 キャベツのチーズあえ とりにくのさっぱりに むぎごはん わかめのごまみそしる	15 ブロッコリーのゆずドレサラダ いわしのアングレーズ むぎごはん ●ふわふわスープ	16 かいそうのすもの ますだぎゅうのサイコロステーキ ごはん おいおいなるとのすましじる	17 もやしのサラダ しろみぎかなのユーリンソース ごはん はるさめとにくだんごのスープ
エネルギー 653 kcal (小) / 796 kcal (中) 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たまねぎ じゃがいも さば じゃがいも じゃがいも ぶたにく じゃがいも じゃがいも	エネルギー 622 kcal (小) / 745 kcal (中) 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たまねぎ じゃがいも さば じゃがいも じゃがいも あぶらあげ じゃがいも じゃがいも	エネルギー 614 kcal (小) / 729 kcal (中) 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たまねぎ じゃがいも ぶたにく じゃがいも じゃがいも チーズ じゃがいも じゃがいも	エネルギー 708 kcal (小) / 879 kcal (中) 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たまねぎ じゃがいも ぶたにく じゃがいも じゃがいも チーズ じゃがいも じゃがいも	エネルギー 630 kcal (小) / 772 kcal (中) 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たまねぎ じゃがいも ぶたにく じゃがいも じゃがいも ちくわ じゃがいも じゃがいも
20 ごまこんぶあえ とりにくのこうそうあげ ごはん とうろみじる	21 きりぼしだいごんのちゅうかいため あじのしょうゆに むぎごはん こうやどうふのみそしる	22 世界の味めぐり(スコットランド) ケールのサラダ ●スコッチエッグ むぎごはん スコッチプロス	23 はくさいナムル すぶた ごはん フォーのスープ	世界の味めぐり:スコットランド(22日) ○スコッチプロス 「スコッチ」は、「スコットランドの」、「プロス」は、「スープ」という意味です。肉や野菜、大麦などの具材がたっぷり入ったスープで、体が温まります。 ○ケール スコットランドで長く食べられてきた野菜のひとつです。「スコッチケール」という葉にしわや縮みの多い品種があります。
エネルギー 653 kcal (小) / 796 kcal (中) 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たまねぎ じゃがいも さば じゃがいも じゃがいも ぶたにく じゃがいも じゃがいも	エネルギー 622 kcal (小) / 745 kcal (中) 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たまねぎ じゃがいも さば じゃがいも じゃがいも あぶらあげ じゃがいも じゃがいも	エネルギー 614 kcal (小) / 729 kcal (中) 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たまねぎ じゃがいも ぶたにく じゃがいも じゃがいも チーズ じゃがいも じゃがいも	エネルギー 708 kcal (小) / 879 kcal (中) 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たまねぎ じゃがいも ぶたにく じゃがいも じゃがいも チーズ じゃがいも じゃがいも	エネルギー 630 kcal (小) / 772 kcal (中) 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たまねぎ じゃがいも ぶたにく じゃがいも じゃがいも ちくわ じゃがいも じゃがいも

<13日(月) 益田・鹿足・益養共通カミカミ献立>

今年度は「よくかんで食べる」ことが意識できるように、毎月「カミカミ献立」を取り入れています。今月も、よくかむと良いことを2つ紹介します。

「胃腸快調」「全力投球」
よくかむことは、おなかの負担を減らし、調子を整えることにつながります。また、かみ合わせがよくなり、運動の時にしっかり歯を食いしばって力を発揮できるようにもなりますよ。

【3月の共通カミカミ献立】

切り干大根のごま酢あえ
益田市産の切り干大根を、食感を残すようにゆでて、30分ほど乾燥させていただきます。ひと口30回、よくかんで食べましょう!

ご卒業おめでとうございます

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。中学校3年生にとっては、9年間食べてきた給食もこれで最後になる人がほとんどだと思います。美都調理場の給食はどうでしたか?好きなメニューや、給食の思い出とともに、「食事のお手本」として給食を覚えておいてもらえたら嬉しく思います。小学校6年生のみなさんは、これからさらに必要な栄養の量がふえる年頃です。健康な成長のために、春休みに苦手な食べ物にも、ぜひ挑戦してみてください!

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。