



●印は、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)・・・からだのちよしを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



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 ~集中力アップ献立~ ごさかなとチーズのサラダ ソースカツ ごはん こんさいのみそしる エネルギー 646 kcal (小), 834 kcal (中) 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう, ぶたにく, ちりめんじゃこ, チーズ, あつあげ, みそ プロccoli, キヤベツ, れんこん, にんじん, だいこん, ごぼう, あつあげ, みそ こめ, あぶら, さとう, だいこん, ごまあぶら, ごま, かたくり	3 ~ひなまつり献立・保小中連携献立~ なのはなのいそかあえ さわらのわかさやき ひなあられ ちらしずし うめふのすましじる エネルギー 691 kcal (小), 860 kcal (中) 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう, さわら, のり, あぶらあげ なのはな, ねぎ, もやし, たけのこ, にんじん, れんこん, たまねぎ, かんぴょう, ほししいたけ, グリーンピース こめ, ノンエッグマヨネーズ, さとう, うめふ, ひなあられ	4 しゅんのやさい ハンバーグのたっぷりサラダ ゆずソースかけ むぎごはん ●いろどりやさいとたまごのスープ エネルギー 669 kcal (小), 807 kcal (中) 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう, ぶたにく, わかめ, とりにく, かんてん, チキンさみ, こんぶ, ポークウインナー, ●たまご たまねぎ, キヤベツ, だいこん, エリンギ, ゆずかじゅう, にんじん, はくさい, こまつな, チンゲンサイ こめ, むぎ, かたくり, さとう, あぶら, パンこ	5 あすっこのツナマヨあえ とりにくのいりに ごはん もずくのみそしる エネルギー 634 kcal (小), 807 kcal (中) 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう, あつあげ, みそ, とりにく, ツナ, もずく, かまぼこ にんじん, コーン, たまねぎ, ねぎ, えだまめ, あすっこのみそ, キヤベツ, えのきたけ	6 いちごいりフルーツあえ あじのこうみフライ ごはん やきそば エネルギー 702 kcal (小), 827 kcal (中) 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう, あじ, ぶたにく パセリ, にんじん, たまねぎ, キヤベツ, こまつな, いちご, みかんかん, パイナップル, ナタデココ ロールパン, ごま, こむぎこ, あぶら, かたくり, さとう, やきそばめん, しらたまだんご
9 ~卒業祝い献立~ りっちゃんのげんきサラダ かぼちゃコロッケ はなやかごはん おいおいすましじる エネルギー 711 kcal (小), 891 kcal (中) 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう, ぶたにく, こんぶ, かつおぶし, ナルト, チキンハム だいこん, は, コーン, たまねぎ, にんじん, じゃがいも, うめ, かぼちゃ, ほねれんそう, ねぎ こめ, さとう, かたくり, パンこ, こむぎこ, あぶら, おいおいクレープ	10 ひじきのごもく ぶりのうめみそやき むぎごはん とうふのくずじる エネルギー 647 kcal (小), 809 kcal (中) 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう, ぶら, とうふ, うめ, にんじん, さやいんげん, ほうれんそう, ほししいたけ, たけのこ こめ, むぎ, さとう, あぶら, ごまあぶら, かたくり	11 ●アスパラとたまごのサラダ ドライカレー むぎごはん せんぎりやさいのスープ エネルギー 643 kcal (小), 815 kcal (中) 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう, ぶたにく, きゅうり, ぶたにく, だいず, ●たまご にんじん, キヤベツ, しょうが, にんじん, たまねぎ, もやし, コーン, エリンギ, グリーンピース, こまつな, アスパラガス こめ, むぎ, さとう, こめ	12 なつとうサラダ しろみさかなのレモンソースかけ ごはん さつまじる エネルギー 665 kcal (小), 843 kcal (中) 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう, ホキ, チキンハム, なつとう, とりにく, みそ レモンかじゅう, ほうれんそう, キヤベツ, だいこん, にんじん, ごぼう, こんにやく, だいこんのは	13 ~益田の食育の日~ あすっこのおほかあえ ぶたにくのこうみため ごはん はるいろだんごじる エネルギー 654 kcal (小), 832 kcal (中) 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう, ぶたにく, こんぶ, かつおぶし, あぶらあげ, みそ たまねぎ, あすっこのみそ, エリンギ, キヤベツ, じゃがいも, にんじん, しょうが, ごぼう, にんじん, ねぎ
16 ~保小中連携献立~ わかめのすのもの さばのみそに ごはん のっぺいじる エネルギー 649 kcal (小), 837 kcal (中) 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう, さば, わかめ, ちりめんじゃこ, あつあげ にんじん, キヤベツ, だいこん, ごぼう, ほししいたけ, だいこんのは	17 アーモンドあえ ガーリックチキン むぎごはん グリーンピースのポターージュ エネルギー 699 kcal (小), 878 kcal (中) 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう, とりにく, ツナ, ポークウインナー にんじん, バジル, キヤベツ, にんじん, コーン, たまねぎ, ほうれんそう, グリーンピース こめ, むぎ, オリーブあぶら, パセリ, にんじん, さとう, じゃがいも, あぶら	18 ゆずサラダ ●オムレツ むぎごはん ポークビーンズ エネルギー 670 kcal (小), 849 kcal (中) 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう, ぶたにく, ●オムレツ コーン, たまねぎ, キヤベツ, セロリー, こまつな, しょうが, にんじん, レッドキドニー こめ, むぎ, さとう, あぶら, バター, じゃがいも	19 だいこんのうめあえ いわしのみぞれに ごはん キャベツとにくだんごのみそしる エネルギー 660 kcal (小), 803 kcal (中) 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう, いわし, かつおぶし, とりにく, ぶたにく だいこん, たまねぎ, プロccoli, ねぎ, うめ, キヤベツ, にんじん, ごま	20 しゅんぶんひ 春分の日 今年度も残すところ、あとひと月になりました。残りの白々を大切に、友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてほしいと願います。さて、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。
23 はなやさいのカラフルサラダ エビカツ ごはん マーボー豆腐 エネルギー 698 kcal (小), 877 kcal (中) 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう, えび, ぶたにく, とうふ, かつおぶし, わかめ, かんてん たまねぎ, しょうが, キヤベツ, にんにく, カブツラ, たけのこ, にんじん, ほししいたけ, こんぶ, グリーンピース	24 シルバーサラダ かぼちゃグラタン むぎごはん ラビオリ入りミネストローネ エネルギー 639 kcal (小), 791 kcal (中) 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう, チーズ, チキンさみ, ひよこまめ, ぶたにく かぼちゃ, にんにく, たまねぎ, トマト, パセリ, にんじん, ほうれんそう, コーン, キヤベツ こめ, むぎ, マカロニ, あぶら, こむぎこ, バター, さとう, はるさめ, ノンエッグマヨネーズ, パンこ	今月の献立のテーマ 『1年間の食生活を振り返ろう』 今年度も残すところ、あとひと月になりました。残りの白々を大切に、友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてほしいと願います。さて、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。		

ご卒業おめでとうございます

卒業と進学を目前に控えたみなさんは、寂しさと同時に新しい生活への期待に胸をふくらませていることと思います。みなさんの健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられていきます。これから成長するにつれ、自分自身で食べる物を選んだり、料理を作ったりする機会が増えてきます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしてほしいと願っています。

3月9日(月) 卒業祝い献立

- 華やかごはん
- かぼちゃコロッケ
- りっちゃんの元気サラダ
- お祝いすまし汁
- お祝いクレープ
- 牛乳

卒業を迎えるみなさんが楽しい給食時間になりますように・・・と願いを込めて献立を考えました。すまし汁には、「祝」の文字が入ったナルト、ラッキーにんじんが入っています。お祝いクレープは、いちごで作ったソースとクリームが使われています。おいしく！楽しく！食べてくださいね。

●●●3月2日(月) 集中力アップ献立●●●

今年度最後まで、勉強や部活動、行事などを集中して取り組んでほしいという思いを込めて献立を考えました。

〈集中力をアップさせる食事のポイント〉

- ①よく噛んで食べよう
あごの筋肉が動き、周りの血管などが刺激され、脳への血流量が増えて脳が活性化します。
- ②青魚を食べよう
青魚に多く含まれる不飽和脂肪酸「DHA」は、脳の細胞や神経を作る手助けをしてくれます。

●●●3月3日(火) ひなまつり●●●

ひなまつりは、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいい、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日です。

ひなまつりには、旬の食材を使った「ちらし寿司」、はまぐりの潮汁、ひしもち、ひなあられなどを食べてお祝いするのが一般的です。それぞれ願いを込めて食べられています。

〈ちらし寿司〉
緑色の良い食材「れんこん(先が見通せますように)」やかんぴょう、にんじん、干し椎茸などが入り、華やかな彩りはひなまつりのごちそうです。

〈ひなあられ〉
ひなあられの4色「桃・緑・黄・白」は、四季を表現しており、「1年を通して、健康で幸せに過ごせますように」という願いが込められています。

益田市立高津中学校給食センターは、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/
市のホームページ「教育委員会」/「高津中学校給食センター」
※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。