



がっこう きょうしゅく ひょう  
**学校給食こんだて表**  
 令和6年3月  
 松江市立東出雲学校給食センター

3月

こんげつ もくじょう  
 今月の目標

ねんかん ぶん かい  
 ・1年間を振り返り、これからの食生活に生かそう

お も な ざ い り よ う		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
おもにからだをつくる もとになるしょくひん		おもにからだのちようしを とどめるしょくひん		おもにエネルギーの もとになるしょくひん			
1群	2群	3群	4群	5群	6群		
さわら かつおぶし はんぺん	牛乳	にんじん なののは はねぎ	だけのこ れんこん キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう ひしもち			
ぶたにく かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな にら	たまねぎ もやし とうもろこし キャベツ きくらげ	ちゅうかめん はるさめ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら		
ホキ なつとう みそ かつおぶし あぶらあげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん はねぎ	もやし たまねぎ だいこん えのきたけ うめ ゆず	こめ むぎ さとう こむぎこ かたくくりこ	あぶら		
とりにく ぶたにく ツナ ベーコン	牛乳	にんじん トマト	きゅうり とうもろこし セロリ たまねぎ がなしめじ キャベツ	パン さとう かたくくりこ じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ		
いわし ハム あぶらあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし たまねぎ しろねぎ	こめ むぎ さとう さつまいも			
ぶたにく	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり ふくじんづけ	こめ じゃがいも パンこ	あぶら		
ウインナー ツナ とりにく とうりゅう	牛乳	にんじん ブロッコリー いんげん チンゲンサイ	たまねぎ れんこん きゅうり がなしめじ	パン さとう じゃがいも	あぶら チョコクリーム		
ホキ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん あすっこ パセリ はねぎ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	こめ むぎ さとう パンこ ふ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ		

日(曜)	こんだて
1金	ちらしずし さわらのみりんやき なののはなあえ はんぺんのすましじる ひしもち ひなまつり献立
4月	ちゃんぽんめん ★はるまぎ ちゅうかあえ
5火	むぎごはん ほきのゆずこしょうあげ なつとうあえ たまねぎのみそじる
6水	キャロットパン てりやきミートボール ツナポテトサラダ ミネストローネ
7木	むぎごはん いわしのしょうがに あますあえ さつまいものみそじる
8金	カレーライス かぼちゃフライ ふくじんづけあえ
11月	コッパパン チョコクリーム れんこんのガーリックソテー ツナサラダ とうりゅうスープ
12火	むぎごはん しろみぎかなフライタルソースかけ あすっこのごまあえ ふのみそじる

日(曜)	こんだて	あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
13水	コッパパン りんごジャム ハンバーグマトソースかけ クリームフレンチサラダ はるやさいのABCスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳	トマト にんじん ほうれんそう アスパラガス	キャベツ たまねぎ だしのこ	パン りんごジャム さとう かたくくりこ じゃがいも マカロニ	ドレッシング
14木	むぎごはん ぶたにくのあますあえ チンゲンサイのナムル わかめとあさりのスープ	ぶたにく とうふ あさり	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん はねぎ	もやし たまねぎ	こめ むぎ かたくくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま
15金	ごはん ねぎいりあつきたまご こまつなのりマヨサラダ みだくさんじる	たまご ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ とうもろこし たまねぎ だいこん こんにゃく	こめ	ノンエッグ マヨネーズ
18月	まるパン(セルフミートサンド) ケチャップミート カラフルサラダ あおだいずポタージュ	ぶたにく だいたず ベーコン あおだいず	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ きピーマン	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング
19火	むぎごはん さばのしおこうじやき くろいサラダ とつふのみそじる	さば とりにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん はねぎ	ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ むぎ	ノンエッグ マヨネーズ
21木	むぎごはん ぶたにくのコロケ うめあえ つくねのみそじる	ぶたにく つくね みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ	こめ むぎ じゃがいも パンこ	あぶら

☆献立は食材の都合により変更することがあります。

**健康な体づくりのために  
栄養バランスよく食べよう**

わたしたちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。炭水化物や脂質、たんぱく質、ビタミンや無機質は体内での働きが違うため、健康に過ごすにはこれらを含んだ食品をバランスよくとることが大切です。休みの日でも、学校がある日と同じように、栄養バランスのよい食事をするのが大切です。しっかり食べて、健康な体をつくりましょう。

**春休みに  
家族の食事をつくってみよう!**

春休みは家族の食事をつくってみませんか？献立を決めて、買い物や調理、片付けまでやってみましょう。また、献立を決める時に「旬の食材」や「地域の食材」を取り入れて、「栄養のバランス」にも気を付けるとよいですね。

そして、家族みんなで食べて味やつくってみた感想を話し合ってみましょう。

今月の栄養価	小学校	中学校
エネルギー	640kcal	807kcal
たんぱく質	25.1g	30.5g

**卒業おめでとう**

卒業生のみなさんご卒業おめでとうございます。  
 中学校3年生のみなさんは、小学校から9年間給食を食べてきました。これからは、自分で食事を選んで食べる機会が多くなるでしょう。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、楽しく明るく元気な毎日を送ってください。

小学校6年生のみなさんは、これから成長期を迎えます。給食には、成長に欠かせない栄養などがたくさん含まれています。小学生の時は食べられなかったものでも、中学生になれば食べられるようになることがあります。苦手だと思わず、まずはひとくち食べてみましょう。

卒業しても学んだことを忘れないで、  
 取り組んでいってください。

# 3月 給食だより

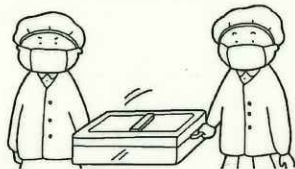


今年度も残りわずかとなりました。寒さの中にも、少しずつ春の訪れを感じる日ができましたね。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食事内容や食にまつわることなど、学校や家庭での一年間を思い出しながら、ふり返ってみましょう。

## 一年間の給食をふり返ってみよう

給食時間をふり返りながら、できるようになったことには口にチェックを入れてみましょう。

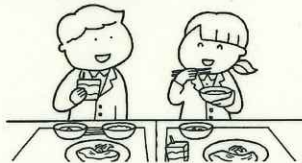
□協力して給食の準備をすることができた



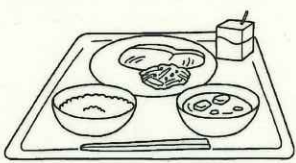
□1人分の量をきれいに盛りつけた



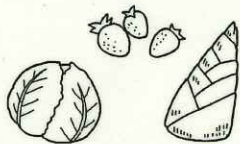
□楽しく食事をすることができた



□バランスのよい食事のとり方が分かった



□地域の地場産物がわかった



□感謝の気持ちを持って食事ができた



いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりましたね。卒業や入学、進級など節目を迎える季節になりました。この1年間で、みなさんの体もグッと大きくなり、食べる量が4月に比べて増えたという人も多いのではないのでしょうか。『You are what you eat.』『あなたはあなたの食べたものからできている』という英語のことわざのように、みなさんの体である筋肉や骨、脳や内臓などは全て自分自身が食べている物でできています。毎日の食事を大切にして、元気に過ごしていきたいですね。



# おいしい! 給食レシピ

3月の給食の中から、「ひなまつり献立」にちなんで、簡単でおいしい給食レシピを紹介します。ご家庭でぜひ作ってみてください。

<さわらのみりん焼き>

【材料】4人分

- ・さわら (50g) …4切れ
- ・うすくちしょうゆ …小さじ1
- ・こいくちしょうゆ …小さじ1
- ・砂糖 …小さじ1
- ・酒 …小さじ2
- ・みりん …小さじ2

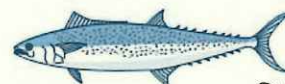
【作り方】

- ① Aの調味料を合わせ、さわらを20分程度漬ける。
- ② フライパンに並べ、焦げないように焼く。

A

<ひとくちメモ>

★さわらを、鮭やさばなどのさかなにして作ってもおいしいです。  
★グリルで焼いて作る。



さわら

「魚」へんに「春」と書く「鯉」はその名の通り、春を告げる魚です。年間を通して食べられますが、「春」においしい魚のひとつです。そして、さっぱりとした、たんばくな味わいが魅力です。

## ひなまつり

3月3日は「桃の節句」といい、もとは中国から伝わった上巳(じょうし)の行事と日本のひいな遊びが合わさったものといわれています。「桃の節句」には、健康や長寿を願ってひしもちを食べたり、良縁を願い、同じ貝でないと貝殻がぴったり合わないはまぐりを、縁起物として食べたりします。このような行事食への思いを知り、理解を深め、これからも大切に受け継いでいきたいものですね。



「ひしもち」の鮮やかな色使いには、意味があることを知っていますか？



ひしもちの色には、緑「新緑」、白「雪」、桃色「桃の花」を思わせ、重ね方によって春の情景を表現しています。所説ありますが、下から、緑・白・桃色の順番だと「雪の下には、新芽が芽吹き、桃の花が咲いている」様子を現しているそうです。春の訪れを喜ぶとともに、子どもたちの健やかな成長への願いが込められています。

給食では、3月1日「ひなまつり献立」に「ひしもち」が登場します。給食を通して、行事食に触れてみましょう。

