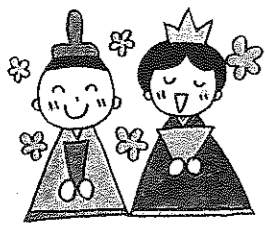


# 3月の こんだて



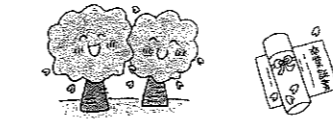
献立目標：1年間を振り返り、これからの食生活に生かそう

北センター校区

★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会

(令和6年 3月)

日・曜	こんだてめい						エネルギー (kcal)	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1・金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ちらしずし</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> <li>・ツナマヨあえ</li> <li>・とうふのすましじる</li> <li>・ひしもち</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>えび</li> <li>こやどうふ</li> <li>ツナ</li> <li>とうふ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>わかめ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>にんじん</li> <li>きぬさや</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>れんこん</li> <li>しいたけ</li> <li>キャベツ</li> <li>えだまめ</li> <li>とうもろこし</li> <li>だいこん</li> <li>しろねぎ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>むぎ</li> <li>さとう</li> <li>じゃがいも</li> <li>ひしもち</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごま</li> <li>ノンエッグ</li> <li>マヨネーズ</li> </ul>	小 633 中 794
ひなまつり献立								
4・月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> <li>・ヤンニョムチキン</li> <li>・ナムル</li> <li>・はるさめスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>とりにく</li> <li>ぶたにく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>にんじん</li> <li>ほうれんそう</li> <li>にら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たまねぎ</li> <li>キャベツ</li> <li>しいたけ</li> <li>とうもろこし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>むぎ</li> <li>かたくりこ</li> <li>さとう</li> <li>はるさめ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あぶら</li> <li>オリーブオイル</li> <li>ごま</li> <li>ごまあぶら</li> </ul>	小 657 中 823
5・火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・セルフドッグ</li> <li>(コッペパン</li> <li>ウイナーケチャップソース)</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> <li>・カラフルサラダ</li> <li>・カリフラワーのミルクスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウイナー</li> <li>とりにく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>こまつな</li> <li>にんじん</li> <li>ピーマン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>りんご</li> <li>キャベツ</li> <li>カリフラワー</li> <li>たまねぎ</li> <li>えだまめ</li> <li>レモン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>さとう</li> <li>じゃがいも</li> <li>しろいんげんまめ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あぶら</li> <li>オリーブオイル</li> </ul>	小 636 中 802
6・水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> <li>・とりにくのしおこうじやき</li> <li>・えいようまんてんサラダ</li> <li>・こやどうふのみそじる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>とりにく</li> <li>ツナ</li> <li>こやどうふ</li> <li>みそ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>わかめ</li> <li>あじふんまつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>オクラ</li> <li>トマト</li> <li>にんじん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツ</li> <li>とうもろこし</li> <li>はくさい</li> <li>たまねぎ</li> <li>しろねぎ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>むぎ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あぶら</li> <li>ノンエッグ</li> <li>マヨネーズ</li> </ul>	小 641 中 787
野菜のおかず入賞メニュー								
7・木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> <li>・タンドリーそば</li> <li>・げんまいサラダ</li> <li>・ミートボールとやさいのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さば</li> <li>とうにゅう</li> <li>ヨーグルト</li> <li>ロースハム</li> <li>とりにく</li> <li>ぶたにく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>こまつな</li> <li>にんじん</li> <li>ブロッコリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツ</li> <li>たまねぎ</li> <li>しめじ</li> <li>レモン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>むぎ</li> <li>げんまい</li> <li>さとう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あぶら</li> </ul>	小 617 中 788
8・金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・まるパン</li> <li>・チョコクリーム</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> <li>・さわらのレモンソースかけ</li> <li>・ピーンズサラダ</li> <li>・アイリッシュシチュー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さわら</li> <li>だいす</li> <li>とりにく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ブロッコリー</li> <li>にんじん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>レモン</li> <li>えだまめ</li> <li>キャベツ</li> <li>たまねぎ</li> <li>セロリ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>さとう</li> <li>かたくりこ</li> <li>きんときまめ</li> <li>しろいんげんまめ</li> <li>じゃがいも</li> <li>むぎ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チョコクリーム</li> <li>あぶら</li> <li>ドレッシング</li> </ul>	小 678 中 838
アイルランド献立								
11・月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> <li>・さけのてりやき</li> <li>★きりざい</li> <li>・だんごじる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さけ</li> <li>なっとう</li> <li>あぶらあげ</li> <li>みそ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>にんじんの</li> <li>ざわな</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>だいこん</li> <li>はくさい</li> <li>たまねぎ</li> <li>しろねぎ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>むぎ</li> <li>しらたまもち</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あぶら</li> <li>ごま</li> </ul>	小 638 中 790
味めぐり：新潟県								
12・火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーライス</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> <li>・きりぼしだいこんの</li> <li>ベーコンいため</li> <li>・フルーツまぜまぜゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぶたにく</li> <li>ぶたレバー</li> <li>ベーコン</li> <li>あつあげ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>にんじん</li> <li>こまつな</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たまねぎ</li> <li>りんご</li> <li>きりぼし</li> <li>だいこん</li> <li>カリフラワー</li> <li>パイナップル</li> <li>もも</li> <li>なし</li> <li>みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>むぎ</li> <li>じゃがいも</li> <li>ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あぶら</li> <li>ごまあぶら</li> </ul>	小 659 中 807



北センター校区

日・曜	こんだてめい						エネルギー (kcal)	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
13・水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・みそにこみうどん</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> <li>・かぼちゃのひきにくコロック</li> <li>・こんにやくサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>とりにく</li> <li>あぶらあげ</li> <li>みそ</li> <li>ぶたにく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かぼちゃ</li> <li>ほうれんそう</li> <li>にんじん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>だいこん</li> <li>たまねぎ</li> <li>ごぼう</li> <li>しいたけ</li> <li>こんにやく</li> <li>もやし</li> <li>しろねぎ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>うどん</li> <li>パンこ</li> <li>こむぎこ</li> <li>さとう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あぶら</li> <li>ごまあぶら</li> <li>ごま</li> </ul>	小 632 中 808
14・木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> <li>・カレーのからあげ</li> <li>・ごまマヨあえ</li> <li>・さわにわん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレー</li> <li>ツナ</li> <li>ぶたにく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほうれんそう</li> <li>にんじん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きりぼしだいこん</li> <li>たまねぎ</li> <li>えのきたけ</li> <li>ごぼう</li> <li>しろねぎ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>むぎ</li> <li>かたくりこ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あぶら</li> <li>ごま</li> <li>ノンエッグ</li> <li>マヨネーズ</li> </ul>	小 671 中 824
15・金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> <li>・マーボー豆腐</li> <li>・いわしのカリカリフライ</li> <li>(小：2こ 中：3こ)</li> <li>・あますあえ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐</li> <li>ぶたにく</li> <li>みそ</li> <li>いわし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>にんじん</li> <li>ブロッコリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たまねぎ</li> <li>たけのこ</li> <li>しろねぎ</li> <li>キャベツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>むぎ</li> <li>さとう</li> <li>かたくりこ</li> <li>じゃがいも</li> <li>げんまいこ</li> <li>こめこ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あぶら</li> </ul>	小 698 中 897
18・月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こくとうパン</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> <li>・じゃがいものミートソース</li> <li>・はなやさいのごまドレサラダ</li> <li>・とうふとあさりのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ぶたにく</li> <li>だいす</li> <li>とりにく</li> <li>あさり</li> <li>とうふ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ブロッコリー</li> <li>にんじん</li> <li>チンゲンサイ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たまねぎ</li> <li>カリフラワー</li> <li>キャベツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>こくとうパン</li> <li>じゃがいも</li> <li>かたくりこ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あぶら</li> <li>ドレッシング</li> </ul>	小 630 中 812
19・火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナそぼろごはん</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> <li>・わふうマヨあえ</li> <li>・ぶたじる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ツナ</li> <li>ちくわ</li> <li>ぶたにく</li> <li>あぶらあげ</li> <li>みそ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほうれんそう</li> <li>にんじん</li> <li>きぬさや</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツ</li> <li>とうもろこし</li> <li>だいこん</li> <li>ごぼう</li> <li>しろねぎ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>むぎ</li> <li>さとう</li> <li>じゃがいも</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あぶら</li> <li>ノンエッグ</li> <li>マヨネーズ</li> <li>ごま</li> </ul>	小 637 中 792
21・木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> <li>・アジフライ</li> <li>・ひじきのいために</li> <li>・かきたまじる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あじ</li> <li>だいす</li> <li>とりにく</li> <li>たまご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ひじき</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>にんじん</li> <li>こまつな</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>えだまめ</li> <li>たまねぎ</li> <li>しいたけ</li> <li>しろねぎ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>むぎ</li> <li>パンこ</li> <li>こむぎこ</li> <li>さとう</li> <li>かたくりこ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あぶら</li> <li>ごま</li> </ul>	小 651 中 805

～今月の松江でとれた食材や食品～  
こめ、キャベツ、しろねぎ、にんじん、ブロッコリー、ほうれんそう、カリフラワー、こまつな、しいたけ



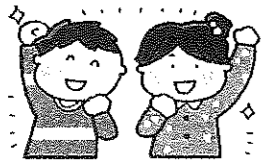
夏休みに募集した「野菜を使ったおかずレシピ」について、小・中学生のみなさんからたくさんのお返事がありました。その中から、入賞した9作品を松江市のホームページで紹介しています。ぜひご覧ください♪

3月は、入賞作品の中から、「えいようまんてんサラダ」を給食に取り入れましたよ☆

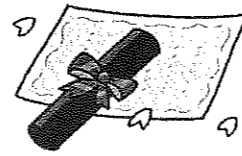
学校給食摂取基準 (小) (中)  
エネルギー 650kcal 830kcal



☆行事、材料の都合などで献立を変更する場合があります。  
☆学校給食は皆様の給食費でまかなわれています。忘れずにおさめましょう。



# 3月のこんだてだより

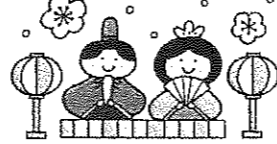


日ごとに春の訪れを感じる季節になりました。3月は1年間のまとめの月です。給食をとおして学んだこと、できるようになったことなどをふり返り、これからの生活に生かしてほしいと思います。

## 行事食の紹介

### ひなまつり献立・・・3月3日は「ひなまつり」です

ひなまつりは「桃の節句」や「上巳の節句」とも言われ、健やかな成長と幸せを願う日です。給食では「ちらし寿司」や「ひしもち」を取り入れます。ひしもちの3色は、3月の季節を表しています。山にはまだ雪が残っていても、草木は新しい葉をつけ、桃の花が咲こうとしている景色をそれぞれ赤、白、緑で表現しています。



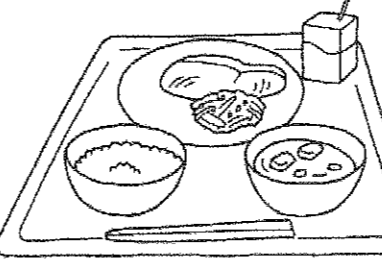
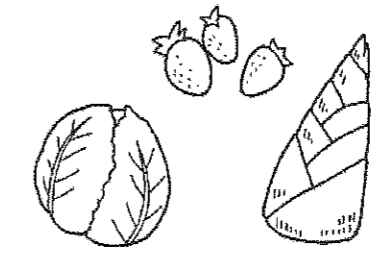
### ☆☆☆アイルランド献立☆☆☆

「耳なし芳一」や「雪女」などの怪談の作者として有名な小泉八雲（ラフカディオ・ハーン）は1890年来日し、松江で過ごしていた時期があります。その小泉八雲が幼少期までアイルランドで過ごしていたという縁があり、松江とアイルランドは1988年から交流が始まりました。今月は、アイルランドの伝統的な料理である、「アイリッシュシチュー」を取り入れています。本場はラム肉を使いますが、給食では代わりに鶏肉を使い、じゃがいもなどの野菜と一緒にコンソメ味で煮込みます。「タイム」というハーブやセロリを使い、風味豊かなシチューに仕上げます。



## 給食の時間をふりがえろう

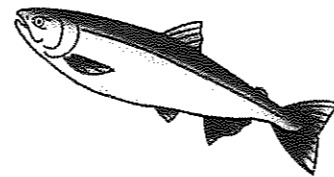
できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 味わって食べることができた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた 

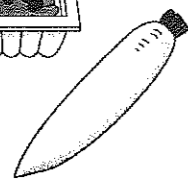
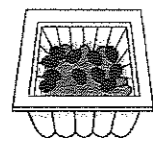
## 今月の味めぐりは、新潟県です

### 〇鮭の照り焼き

新潟県では、「鮭の焼き漬け」と言って鮭を焼いた後、甘辛いタレに漬けて食べられているそうです。給食では、鮭を焼いて甘辛いタレをかけて提供します。



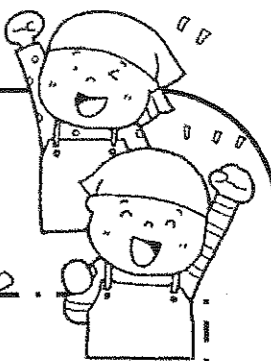
### 〇きりざい



「きりざい」は、新潟県魚沼地方で食べられている郷土料理のひとつです。「きり」は切ること、「ざい」は野菜の「菜」のことを表し、野菜をきざんであえるという意味です。肉や魚などがあまり食べられなかった時代に、たんぱく源の納豆を大切に食べるために、野菜や漬け物を細かくきざんで量を増やして食べられていました。

Let's cook!

### 《きりざい》



#### 【材料（4人分）】

- ・納豆 1パック
- ・大根 200g
- ・にんじん 中1/4本
- ・野沢菜漬け 30g
- ・こいくちしょうゆ 小さじ1
- ・白いりごま 大さじ1

#### 【作り方】

- ①大根、にんじんは1cm角に切り、ゆでて冷ましておく。
- ②野沢菜漬けは細かく切り、水分を絞っておく。
- ③納豆、①②、しょうゆ、ごまをよく混ぜ合わせて出来上がり。

★納豆は小粒、ひきわりなどお好みでどうぞ