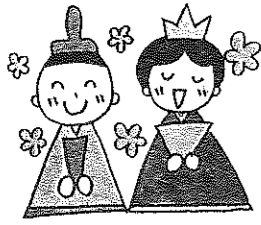


# 3月の こんだて



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

西センター校区

★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	あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるしよくひん						エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1・金	・まるパン ・りんごジャム ・ぎゅうにゅう ・タンドリーさば ・げんまいサラダ ・ミートボールとやさいのスープ	さば とうにゅう ヨーグルト ロースハム とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ しめじ レモン	パン りんごジャム げんまい さとう	あぶら	小 634 中 798
4・月	・かつめし ・ぎゅうにゅう ・だいこんのゆずサラダ ・あすっことたらのみそしる ・いよかんゼリー	ぶたにく かまぼこ たら みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん あすっこ	だいこん たまねぎ しろねぎ ゆず	ごはん むぎ パンこ さとう かたくりこ いよかんゼリー	あぶら	小 637 中 801
5・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・カレーのからあげ ・ごまマヨあえ ・さわにわん	カレー ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	きりほしだいこん たまねぎ えのきだけ ごぼう しろねぎ	ごはん むぎ かたくりこ ノンエッグ マヨネーズ	小 671 中 824	
6・水	・まるパン ・チョコクリーム ・ぎゅうにゅう ・さわらのレモンソースかけ ・ビーンズサラダ ・アイリッシュシチュー	さわら だいす とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	レモン えだまめ キャベツ たまねぎ セロリ	パン さとう かたくりこ きんときまめ しろいんげんまめ じゃがいも むぎ	チョコクリーム あぶら ドレッシング	小 678 中 838
7・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ヤンニョムチキン ・ナムル ・はるさめスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ キャベツ しいたけ とうもろこし	ごはん むぎ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら オリーブオイル ごま ごまあぶら	小 657 中 823
8・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのてりやき ★きりざい ・だんごじる	さけ なっとう あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじんの ざわな	だいこん はくさい たまねぎ しろねぎ	ごはん むぎ しらたまもち	小 638 中 790	
11・月	・セルフドッグ 〔コッペパン ウイナーケチャップソース〕 ・ぎゅうにゅう ・カラフルサラダ ・カリフラワーのミルクスープ	ウイナー とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ピーマン	りんご キャベツ カリフラワー たまねぎ えだまめ レモン	パン さとう じゃがいも しろいんげんまめ	あぶら オリーブオイル	小 636 中 801
12・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのしおこうじゆき ・えいようまんてんサラダ ・こうやどうふのみそしる	とりにく ツナ こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	オクラ トマト にんじん	キャベツ とうもろこし はくさい たまねぎ しろねぎ	ごはん むぎ ノンエッグ マヨネーズ	小 641 中 787	

応援献立

アイルランド献立

味めぐり：新潟県

野菜のおかず入賞メニュー



西センター校区

日・曜	こんだてめい	あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちょうしを ととのえるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとなるしよくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
13・水	・カレーライス ・ぎゅうにゅう ・きりほしだいこんの ベーコンいため ・フルーツまぜまぜゼリー	ぶたにく ぶたしパー ベーコン あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ りんご きりほし だいこん カリフラワー パイナップル もも なし みかん	ごはん むぎ じゃがいも ゼリー	あぶら ごまあぶら	小 659 中 807
14・木	・みそにごみうどん ・ぎゅうにゅう ・かぼちゃのひきにくコロッケ ・こんにやくサラダ	とりにく あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ほうれんそう にんじん	だいこん たまねぎ ごぼう しいたけ こんにやく もやし しろねぎ	うどん パンこ ごむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	小 632 中 808
15・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・マーボーどうふ ・いわしのカリカリフライ (小：2こ 中：3こ) ・あますあえ	どうふ ぶたにく みそ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ たけのこ しろねぎ キャベツ	ごはん むぎ さとう かたくりこ じゃがいも げんまいこ ごめこ	あぶら	小 698 中 897
18・月	・ツナそぼろごはん ・ぎゅうにゅう ・わふうマヨあえ ・ぶたじる	ツナ ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん きぬさや	キャベツ とうもろこし だいこん ごぼう しろねぎ	ごはん むぎ さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	小 637 中 785
19・火	・こくとうパン ・ぎゅうにゅう ・じゃがいものミートソース ・はなやさいのごまドレサラダ ・とうふとあさりのスープ	ぎゅうにく ぶたにく だいす とりにく あさり とうふ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	たまねぎ カリフラワー キャベツ	こくとうパン じゃがいも かたくりこ	あぶら ドレッシング	小 629 中 812
21・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・アジフライ ・ひじきのいために ・かきたまじる	あじ だいす とりにく たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	えだまめ たまねぎ しいたけ しろねぎ	ごはん むぎ パンこ ごむぎこ さとう かたくりこ	あぶら ごま	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♪

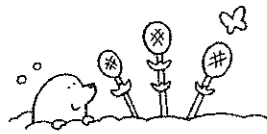
3月は、入賞作品の中から、「えいようまんてんサラダ」を給食に取り入れましたよ☆



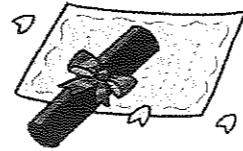
学校給食摂取基準 (小) (中)  
エネルギー 650kcal 830kcal



☆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。



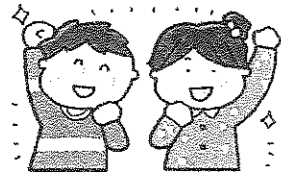
# 3月のこんだてだより



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

### 応援献立・・・3月4日に実施



- ◆かつめし・・・勝負ごとに打ち勝つ！という願いを込めて
- ◆大根のゆずサラダ・・・ゆずの語呂合わせ「何事にも融通がきく」
- ◆あすっことたらのみそ汁・・・名前の由来が「島根の明日をめざす野菜」からきている“あすっこ”入り
- ◆いよかんゼリー・・・いい予感(\*^-^\*)

## ☆☆☆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、給食の時間のふりかえりをしましょう。

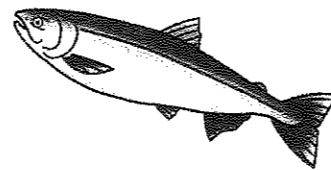
<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 味わって食べることができた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた 

## 今月の味めぐりは、新潟県です

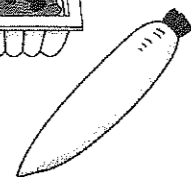
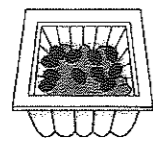
### 〇鮭の照り焼き

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。



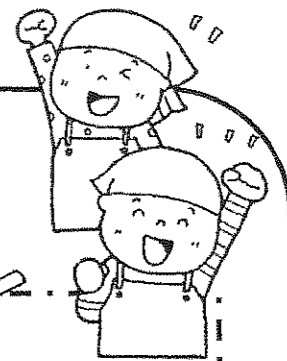
### 〇きりざい



「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》



#### 【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

- 【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