

# 3月 学校給食こんだて表

松江市立鳥視学校給食センター  
(令和6年3月) (小学校)

(今月の目標)  
1年間の給食を振り返ろう

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 ※家で補っていただきたい食品
		あかのしよくひん		みどりのしよくひん		さいいろのしよくひん		
		ちやにくととなりからだをつくりませす	みどりのしよくひん	みどりのしよくひん	みどりのしよくひん	みどりのしよくひん	みどりのしよくひん	
1金	こくとうパン ぎゅうにゅう タンドリーチキン かいそうサラダ コーンスープ	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう かいそう ヨーグルト	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし にんにく	パン こくとう きとう じゃがいも パンこ	あぶら	661 kcal 24.0 g 21.8 g 大豆 魚介
4月	ちらしずし ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき なのはのおひだし はんぺんのすましじる ひなあられ	かまぼこ たまご はんぺん さくら みそ	ぎゅうにゅう わかめ	きぬさや なのはな にんじん	れんこん たけのこ しいたけ もやし キャベツ たまねぎ だいこん	こめ さとう ひなあられ	650 kcal 29.2 g 15.7 g 果物 いも	
5火	ごはん ぎゅうにゅう プルコギ もやしのナムル ずいぎょうざのスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	あかピーマン ごまつな にんじん	たまねぎ もやし はくさい にんにく きくらげ キャベツ しるしねぎ	こめ さとう ごむぎこ	あぶら ごま	651 kcal 26.0 g 21.9 g 海そう 乳製品
6水	ごはん ぎゅうにゅう たらわふうあんかけ きりぼしだいこんのあえもの かみなりじる りんごゼリー	たら ツナ とりにく とうふ みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし ゼリー しょうが	こめ ごむぎこ かたくりこ さとう さとう	あぶら	674 kcal 29.6 g 18.6 g 緑黄色野菜 いも
7木	キムチチャーハン ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ごちくサラダ ちゅうがスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい しらすねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん しいたけ きくらげ にんにくしょうが	こめ さとう ごむぎこ かたくりこ はるさめ	あぶら	654 kcal 24.4 g 23.9 g 海そう 魚介
8金	セルフドッグ 【パン ウィナー ぎゅうにゅう さつまいもサラダ オニオンスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ もやし	パン さとう かたくりこ さつまいも	マヨネーズ あぶら	660 kcal 23.8 g 25.4 g 果物 大豆
11月	あおなしらすごはん ぎゅうにゅう あじフライ こんぶサラダ ぐたくさんじる	あじ とりにく ぶたにく ごちま みそ	ぎゅうにゅう こんぶ しらすぼし	にんじん あおねぎ パセリ トマト だいこんば	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ ごぼう ごんじやく	こめ さとう ごむぎこ かたくりこ パンこ	あぶら ごま	651 kcal 25.2 g 23.4 g きのこ いも
12火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそいため さつぱりあえ いとがまぼこのすましじる	ぶたにく とりにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん えのきだけ しょうが	こめ さとう	あぶら ごま	652 kcal 24.1 g 25.4 g 魚介 海そう
13水	ごはん ぎゅうにゅう さばのピリからゆき のりマヨあえ なめこのみそしる	さば ツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	だいこんば にんじん あおねぎ	たまねぎ だいこん キャベツ なめこ しょうが にんにく	こめ さとう ふ	マヨネーズ あぶら ごま	664 kcal 28.0 g 24.9 g いも 乳製品
14木	わかめごはん ぎゅうにゅう ピーコロッケ あすっこのごまあえ かきたまじる	ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	あすっこ にんじん あおねぎ	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ はくさい	こめ かたくりこ さとう じゃがいも パンこ	あぶら ごま	658 kcal 23.0 g 22.3 g 淡色野菜 大豆

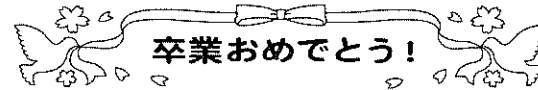


## 【旬の味覚】

菜の花 あすっこ キャベツ  
たけのこ わかめ さわら

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 ※家で補っていただきたい食品
		あかのしよくひん		みどりのしよくひん		さいいろのしよくひん		
		ちやにくととなりからだをつくりませす	みどりのしよくひん	みどりのしよくひん	みどりのしよくひん	みどりのしよくひん	みどりのしよくひん	
15金	しおラーメン 【小学校中止】 ぎゅうにゅう おしじゅマイ チンゲンサイのサラダ さつまいもタルト	ぶたにく たまご とうにゅう	ぎゅうにゅう なまぐクリーム	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく しるしねぎ しょうが もやし	ちゅうがめん さとう かたくりこ さつまいも タルト	あぶら バター	660 kcal 23.8 g 20.7 g きのこ
18月	ごはん ぎゅうにゅう にこみハンバーグ こんにゃくあえ あすっこのみそしる	とりにく ぶたにく かまぼこ さつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あすっこ トマト	たまねぎ もやし きゅうり えのきだけ ごんじやく	こめ さとう パンこ かたくりこ	あぶら ごま	654 kcal 24.4 g 21.0 g 海そう 乳製品
19火	ごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき なっとうサラダ とうふのうまに	さわら なっとう とりにく みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ ごぼう はくさい しょうが	こめ さとう かたくりこ	マヨネーズ あぶら	666 kcal 29.0 g 23.0 g 淡色野菜 いも
21木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため のりやきのサラダ あつあげのみそしる プリン	ぶたにく のりやき あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん あおねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし ちゅうが しょうが にんにく	こめ さとう プリン	あぶら ごま	652 kcal 28.3 g 19.8 g 魚介 果物

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。



卒業生みなさん、ご卒業おめでとうございます。  
みなさんは、これまでの学校生活でたくさんを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだり  
つくったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。



3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれ、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。



わかめは、乾燥品や塩漬品があるので、1年中食べることができず、旬は春です。早春から生のわかめが多く出回ります。給食では、わかめごはんや、わかめのみそ汁など、わかめを使った献立を出しています。ご家庭でも、わかめのおいしさを味わってみませんか。

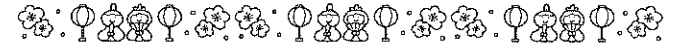


# 3月 学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター  
(令和6年3月) (中学校)

(今月の目標)  
1年間の給食を振り返ろう

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		さいいろのしょくひん		
		ちやにくととなりからだをつくりませす	ちやにくととなりからだをつくりませす	体のちやうじきとこのえげんきになります	体のちやうじきとこのえげんきになります	エネルギーのもとになりからだをうごかします	エネルギーのもとになりからだをうごかします	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	8群
1金	黒糖パン 牛乳 タンダーチキン 海そうサラダ コンスープ	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう かいそう ヨーグルト	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし にんにく	パン ごとう さとう じゃがいも パンこ	あぶら	833 kcal 29.5 g 25.7 g 大豆 魚介
4月	ちらしずし 牛乳 さわらの西京焼き 菜の花のおひたし はんぺん さつまみそ	かまぼこ たまご はなかつお はんぺん さわら みそ	ぎゅうにゅう わかめ	きぬさや なのはな にんじん	れんこん だけのごし しいたけ もやし キャベツ たまねぎ だいこん	ごめ さとう ひなあられ	かまぼこ たまご はなかつお はんぺん さわら みそ	828 kcal 36.7 g 18.6 g 果物 いも
5火	ごはん 牛乳 ブルコギ もやしのナムル 水ぎょうざのスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	あかピーマン にら ごまつな にんじん	たまねぎ もやし はくさい にんにく きくらげ キャベツ しるねぎ	ごめ さとう ごむぎこ	あぶら ごま	828 kcal 31.5 g 25.8 g 海そう 乳製品
6水	ごはん 牛乳 たらの和風あんかけ 切り干し大根のあえもの かみなり汁 りんごゼリー	たら ツナ とりにく とうふ かみ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり きゅうり とうもろこし りんご しょうが	ごめ ごむぎこ かたくりこ さとう ゼリー	あぶら	837 kcal 34.7 g 20.9 g 緑黄色野菜 いも
7木	キムチチャーハン 牛乳 鶏肉のから揚げ 五目サラダ 中華スープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ほくさい しるねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん しいたけ きくらげ にんにくしょうが	ごめ さとう ごむぎこ かたくりこ はるさめ	あぶら	838 kcal 30.6 g 29.0 g 海そう 魚介
8金	8張りパン 牛乳 ウィンナー さつまみそサラダ オニオンスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あおのり	にんじん パセリ	きゅうり とうもろこし たまねぎ ウィンナー エリンギ じゃがいも	パン さとう かたくりこ さつまみそ はちみつ	マヨネーズ あぶら バター ごま	836 kcal 32.9 g 30.4 g 果物 大豆
11月	青菜しらすごはん 牛乳 あじフライ 昆布サラダ 具だくさん汁 [中学校中止]	あじ とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ しらすばし	にんじん あおねぎ パセリ トマト だいこんば	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ ごぼう こんにゃく	ごめ さとう ごむぎこ かたくりこ パンこ	あぶら ごま	827 kcal 29.7 g 27.1 g きのこ いも
12火	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め さつまみそ 系かまぼこのすまし汁	ぶたにく とりにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ しょうが	ごめ さとう	あぶら ごま	827 kcal 28.7 g 29.3 g 魚介 海そう
13水	ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き のりマヨあえ なめこのみそ汁	さば ツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	だいこんば にんじん あおねぎ	たまねぎ だいこん キャベツ なめこ しょうが にんにく	ごめ さとう ご	マヨネーズ あぶら ごま	828 kcal 33.6 g 28.9 g いも 乳製品
14木	わかめごはん 牛乳 ピッコロクック あすっこのごまあえ かきたま汁	ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	あすっこ にんじん あおねぎ	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ はくさい	ごめ かたくりこ さとう じゃがいも パンこ	あぶら ごま	828 kcal 27.2 g 26.4 g 淡色野菜 大豆

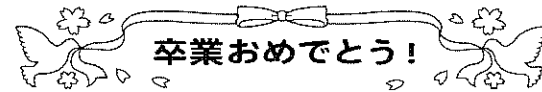


## 【旬の味覚】

菜の花 あすっこ キャベツ  
だけのこ わかめ さわら

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		さいいろのしょくひん		
		ちやにくととなりからだをつくりませす	ちやにくととなりからだをつくりませす	体のちやうじきとこのえげんきになります	体のちやうじきとこのえげんきになります	エネルギーのもとになりからだをうごかします	エネルギーのもとになりからだをうごかします	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	8群
15金	塩ラーメン 牛乳 蒸しシューマイ(3個) チンゲン菜のサラダ さつまみもタルト	ぶたにく たまご とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく しるねぎ しょうが もやし	ちゅうかめん さとう かたくりこ さつまみも タルト	あぶら バター	854 kcal 28.7 g 24.3 g きのこ
18月	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ こんにゃくあえ あすっこのみそ汁	とりにく ぶたにく かまぼこ さつまみそ	ぎゅうにゅう	にんじん あすっこ トマト	たまねぎ もやし きゅうり えのきたけ こんにゃく	ごめ さとう パンこ かたくりこ	あぶら ごま	828 kcal 29.9 g 25.0 g 海そう 乳製品
19火	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 納豆サラダ とうふのすま煮	さわら なっとう とりにく あそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ ごぼう はくさい しょうが	ごめ さとう かたくりこ	マヨネーズ あぶら	837 kcal 37.7 g 26.5 g 淡色野菜 いも
21木	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め のやきのサラダ 厚揚げのみそ汁 プリン	ぶたにく のやき あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん あおねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし もやし しょうが にんにく	ごめ さとう プリン	あぶら ごま	834 kcal 33.9 g 22.8 g 魚介 果物

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。  
みなさんは、これまでの学校生活でたくさんを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだり  
つくったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。



3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。



わかめは、乾燥品や塩蔵品があるので、1年中食べることができますが、旬は春です。早春から生のわかめが多く出回ります。給食では、わかめごはんや、わかめのみそ汁など、わかめを使った献立を出しています。ご家庭でも、わかめのおいしさを味わってみてください。



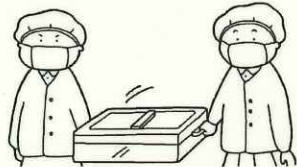
# 3月 給食だより

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も、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。

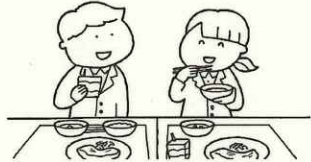
□協力して給食の準備をすることができた



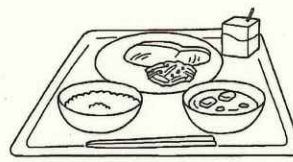
□1人分の量をきれいに盛りつけた



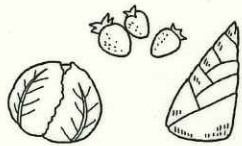
□楽しく食事をすることができた



□バランスのよい食事のとり方が分かった



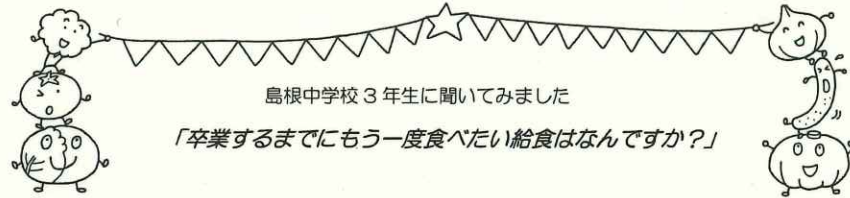
□地域の地場産物がわかった



□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、みなさんの体もグンと大きくなり、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、これからも元気に過ごしていきたいですね。



島根中学校3年生に聞いてみました

「卒業するまでにもう一度食べたい給食はなんですか？」

島根中学校3年生は、中学校卒業とともに、小学校1年生から食べてきた学校給食とも卒業となります。そこで、「卒業するまでにもう一度食べたい給食はなんですか？」という希望調査を実施し、食べたいメニューと選んだ理由をそれぞれ書いてもらいました。味の記憶と共に、いろいろな場面を思い出しながら選んだメニューは何だったのでしょうか？最終日の給食までしっかりと楽しんで食べてほしいと思います。

卒業までにもう一度食べたい給食は？



【選んだ理由を教えてくださいました】

第1位 キムチチャーハン

- ♥めったに出ないレア給食だから。
- ♥最後に思う存分おかわりがしたい！
- ♥とにかくおいしい！
- ♥学校給食で最も食べたい料理だから。

第2位 鶏肉のから揚げ

- ♥おいしいし、大好きだから！
- ♥何度でも食べたい。

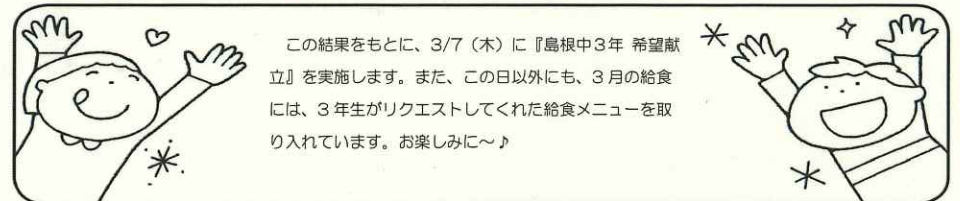
第3位 ビーフストロガノフ

- ♥とってもおいしい！
- ♥もう一度食べてみたい料理だから。

※4位以下には、こんなメニューも…

- ♥海そうサラダ
- ♥カレイのからあげ
- ♥さつまいもサラダ
- ♥タンドリーチキン
- ♥かきたま汁
- ♥手作りデザート

などなど



この結果をもとに、3/7(木)に『島根中3年 希望献立』を実施します。また、この日以外にも、3月の給食には、3年生がリクエストしてくれた給食メニューを取り入れています。お楽しみに〜♪