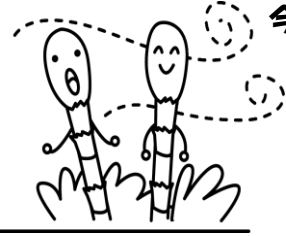


令和6年 3月 学校給食こんだて表

松江市立八雲小学校・中学校

今月の目標 : 1年をふり返り、これからの食生活に生かそう!



あかのしょくひん	おもなさいりょう	きいろのしょくひん
血や肉となりからだをつくります	からだのちょうしをととのえ元気になるります	エネルギーのもとになりからだをうごかします

日	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群
1金	～ひなまつりこんだて～ 牛乳 さくらごはん おはなハンバーグ ごもくきんぴら 3しょくだんこのすましじる ひなあられ	とりにく とうふ おから	牛乳 わかめ のり	にんじん いんげんまめ	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが えのき れんこん ごぼう こんにゃく だいこん	ごめ かたくりこ さとう	あぶら
4月	牛乳 ごはん バリバリはるまき げんきサラダ ごまキムチじる	ぶたにく ハム かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん トマト こまつな	たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく しいたけ こんにゃく はくさい	ごめ ごむぎこ はるさめ かたくりこ さとう さといも	あぶら ごま
5火	牛乳 コッペパン (セルフホットドック) ウインナー おからサラダ ベーコンスープ	ウインナー おから ささみ ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	キャベツ しめじ たまねぎ	パン さとう じゃがいも	ノンエッグマヨ
6水	牛乳 ごはん さわらのしおこうじやき マロニーときくらげのサラダ とりじゃが	さわら とりにく	牛乳	ピーマン にんじん えだまめ	きくらげ もやし キャベツ しょうが たまねぎ こんにゃく レンコン	ごめ マロニー さとう じゃがいも	ごま あぶら
7木	牛乳 ソフトめん ミートソース オムレツ ツナごぼうサラダ おいわいデザート(中学校のみ)	ぶたにく だいず たまご ツナ とうにゅう	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ セロリー ごぼう キャベツ	めん ごむぎこ さとう	あぶら ドレッシング ごま
8金	牛乳 ごはん ハヤシライス じゃがいもとチーズのソテー かいそうサラダ	ぎゅうにく ベーコン ささみ	牛乳 チーズ わかめ こんぶ のり	にんじん こまつな ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ レンコン しめじ キャベツ コーン	ごめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
11月	牛乳 ごはん とりにくのからあげ なっとうあえ とんじる	とりにく なっとう みそ かつおぶし ぶたにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく もやし キャベツ うめ ごぼう たまねぎ こんにゃく ねぎ	ごめ かたくりこ さといも	あぶら
12火	牛乳 キャロットパン ぶたにくのケチャップがらめ コールスローサラダ ウインナースープ	ぶたにく ハム ウインナー	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ だいこん コーン しめじ	パン かたくりこ さとう さつまいも	あぶら ドレッシング



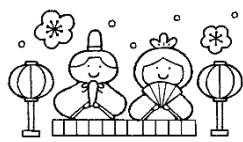
あかのしょくひん	おもなさいりょう	きいろのしょくひん
血や肉となりからだをつくります	からだのちょうしをととのえ元気になるります	エネルギーのもとになりからだをうごかします

日	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群
13水	牛乳 ごはん アジのこうみフライ ちくさあえ さくらふのすましじる おいわいデザート(小学校のみ)	アジ たまご あぶらあげ とうにゅう	牛乳 わかめ	パセリ ほうれんそう あすっこ にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん しいたけ ねぎ	ごめ さとう パン ごむぎこ かたくりこ ら	ごま あぶら
14木	牛乳 ごはん ぶたにくとあすっこのみそいため アーモンドあえ とりつくねじる	ぶたにく みそ とりにく	牛乳 わかめ	あすっこ にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし えのき ねぎ	ごめ さとう かたくりこ	あぶら アーモンド
15金	牛乳 ごはん さけのみそチーズやき わふうサラダ ちゅうかかきたまスープ	さけ みそ たまご	牛乳 チーズ もずく	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	レモン ねぎ キャベツ えのき たまねぎ	ごめ かたくりこ	ノンエッグマヨ ドレッシング
18月	牛乳 ごはん さばのねぎだれがけ なのはなあえ あぶらあげのみそじる	さば あぶらあげ みそ	牛乳	なのはな にんじん こまつな	しょうが だいこん ねぎ キャベツ コーン たまねぎ ごぼう しいたけ	ごめ さとう さといも	ごま
19火	牛乳 まるパン きなこクリーム かぼちゃグラタン フレンチサラダ あおだいずポタージュ	ベーコン とうにゅう ハム とりにく	牛乳 チーズ	かぼちゃ ブロッコリー にんじん あすっこ ほうれんそう あおだいず	たまねぎ キャベツ もやし しめじ	パン ジャム マカロニ ごめ じゃがいも	ドレッシング
21木	牛乳 チキンライス (セルフオムライス) オムライスようたまごやき ケチャップ ごまマヨサラダ ポトフ	たまご ぶたにく	牛乳	トマト グリーンピース にんじん いんげんまめ ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ レンコン えのき	ごめ じゃがいも	ノンエッグマヨ ごま

今年度最後の給食、たくさん食べて
くださいね*



3月 給食だより

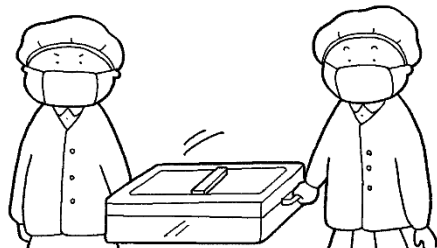


今年度も残りわずかとなりました。寒さの中にも、少しずつ春の訪れを感じる日ができましたね。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食事内容や食にまつることなど、学校や家庭での一年間を思い出しながら、ふり返ってみましょう。

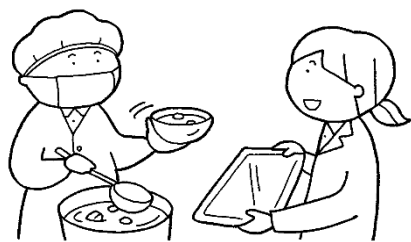
一年間の給食をふり返ってみよう

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。

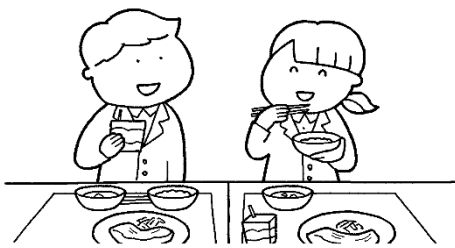
協力して給食の準備をすることができた



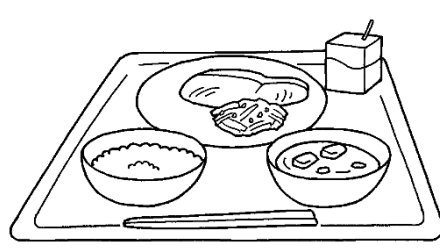
1人分の量をきれいにもりつけた



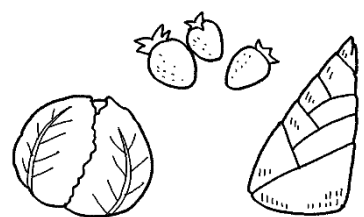
楽しく食事をするすることができた



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、元気に過ごしていきたいですね



3月の給食レシピ紹介

<とりにくのからあげ>

【材料】4人分

- 鶏もも肉切身 …200g
- おろししょうが …小さじ1
- おろしにんにく …小さじ0.5
- 薄口しょうゆ …小さじ1.5
- 酒 …小さじ2
- かたくり粉 …大さじ4
- 揚げ油 …適量

A

【作り方】

- ① Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ② 鶏もも肉を①に漬け込む。
- ③ ②にかたくり粉をまぶす。
- ④ 揚げ油を鍋で加熱し、③を揚げたら完成！！

今年度の給食で、大人気だった料理の一つです^^
鶏もも肉の角切りを使って、アレンジもできますよ☆

<なっとうあえ>

【材料】4人分

- ひきわり納豆 …40g
- ほうれん草 …50g
- キャベツ …80g
- にんじん …30g
- えのき …20g
- 濃口しょうゆ …小さじ1.5
- 赤みそ …小さじ1
- ねり梅 …小さじ2
- かつおぶし …適量
- きざみのり …適量

A

【作り方】

- ① ほうれん草とキャベツとえのきを2cm角に切り、にんじんを千切りにする。
- ② 鍋で水を沸騰させ、①を入れてゆでる。
- ③ ②をざるにあげ、冷蔵庫で冷やす。
- ④ Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤ ③と④をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤にかつおぶしときざみのりを混ぜたら、完成！！

こちらも、大人気だった料理の一つです☆
納豆だけではなく、色んな野菜がたくさん入っています♪