



学校給食こんだて表



令和7年3月
松江市立東出雲学校給食センター



訂正版

3月

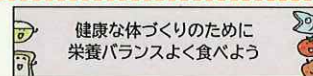
今月の目標

・1年間を振り返り、これからの食生活に生かそう

日(曜)	こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
3月	ちらしずし さわらのさいきょうやき なのはなええ ゆばのすましじる ひしもち	さわらかつおぶし ゆば	牛乳	にんじん なのはな はねぎ	だけのこ れんこん キャバツ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう ひしもち	
4火	むぎごはん あつやきたまご ふくじんづけあえ キムチにくじゃが	たまご ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん えだまめ	キャバツ ふくじんづけ たまねぎ こんにやく はくさいキムチ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら
5水	こくとうパン タンダーチキン フレンチサラダ ABCスープ	とりにく ハム ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	レモンかじゅう キャバツ とうもろこし たまねぎ がなしめじ	パン こくとう さとう さつまいも マカロニ	あぶら
6木	むぎごはん さけフライタルタルソースかけ ほうれんそうのごまあえ あぶらあげのみそしる	さけ ツナ あぶらあげ みそ	牛乳 チーズ	バセリ ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし だいこん しいたけ しろねぎ	こめ むぎ パンこ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま
7金	ごはん ミンチカツ あますあえ ちくぜんに	かまぼこ とりにく さつまあげ ぶたにく	牛乳	にんじん インゲン	キャバツ もやし ごぼう れんこん こんにやく たまねぎ	こめ さとう じゃがいも パンこ	あぶら
10月	ミートソーススパゲティ えびフリッター コールスローサラダ	ぶたにく ぎゅうにく えび	牛乳	にんじん ブロッコリー	セロリー たまねぎ キャバツ とうもろこし	ソフトめん こむぎこ	あぶら ドレッシング
11火	むぎごはん わふうハンバーグ だいこんのおおじそあえ いももちみそしる	ぶたにく とりにく かつおぶし みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャバツ だいこん がなしめじ	こめ むぎ さとう かたくりこ いももち	
12水	コッペパン(セルフホットドッグ) ウインナー げんまいサラダ とうにゅうくらムチャウダー	ウインナー ハム あさり とうにゅう ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャバツ たまねぎ	パン さとう げんまい じゃがいも	あぶら

日(曜)	こんだて	あかのしよくひん 1群	あかのしよくひん 2群	みどりのしよくひん 3群	みどりのしよくひん 4群	きいろのしよくひん 5群	きいろのしよくひん 6群
13木	ピリからにくみそごはん ごぼうサラダ わかめスープ	ぶたにく みそ ツナ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう キャバツ とうもろこし しいたけ	こめ むぎ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら
14金	チキンカレーライス ベーコンとなのはなのソテー フルーツヨーグルト	とりにく ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん なのはな	たまねぎ とうもろこし もも みかん パイナップル	こめ じゃがいも	あぶら
17月	ごはん けいちゃんやき ひじきのマヨあえ カラフルだんごじる	とりにく みそ ツナ えそだんご	牛乳 ひじき	にんじん えだまめ	キャバツ がなしめじ ごぼう たまねぎ れんこん しろねぎ	こめ さとう	ごまあぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ
18火	むぎごはん やきししゃも(2本) ゆかりあえ こうやどうふのたまごとし	ししゃも とりにく こうやどうふ たまご	牛乳	にんじん あかしそ	キャバツ もやし たまねぎ しいたけ ごぼう しろねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ	
19水	コッペパン くらめめきなクリーム めばるのケチャップがらめ ブロッコリーのサラダ はるやさいのスープ	めばる ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん アスパラガス	キャバツ たまねぎ たけのこ	パン かたくりこ さとう じゃがいも	くらめめきなこ クリーム あぶら
21金	ごはん ぶたにくのしょうがやき やみつきあえ こんさいのみそしる	ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャバツ もやし ごぼう れんこん しろねぎ しいたけ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま

☆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います。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

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	665kcal	814kcal
たんぱく質	27.9g	32.9g



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、楽しく明るい元氣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



春の足音が聞こえ心はずむ3月は、学校では1年の締めくくりの月になります。この給食だよりを通して、食と健康、文化などについてお伝えしてきました。ひとつでも発見できたり、改善できたりすることがあればいいと思います。

進級・卒業を前に食生活をふり返って、新しい生活への準備をしていきましょう。

給食の時間をふりかえろう

☐ 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 	☐ 楽しく会食することができた
☐ バランスのよい食事のとり方がわかった 	☐ 地域の地場産物がわかった 	☐ 感謝の気持ちを持って食べることができた

家族そろって食事をする時間を



みなさんのご家庭では、家族そろって食卓を囲んでいますか？毎日、いつもの食卓で心を通わせながら食べると、互いの心や体の調子を知ることができます。そのほか、食事のマナーが自然と身についたり、家族間でのコミュニケーションの時間が増えたりします。一方で、一人で食べる「孤食」をしていると、食事のマナーがおろそかになったり、ながら食べになったりしがちです。家庭での食事の時間をふり返り、家族でおいしさや楽しさを共有する時間を大切にしてみませんか。



おいしい！

給食レシピ



3月の献立の中から、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。

<キムチ肉じゃが>

【材料】4人分

- ・豚肉（かた） …140g
- ・サラダ油 …適量
- ・おろししょうが …小さじ1/4
- ・玉ねぎ …中1個（160g）
- ・にんじん …1/2本（60g）
- ・じゃがいも …2個（200g）
- ・糸こんにゃく …40g
- ・白菜キムチ …50g
- ・むき枝豆 …30g
- ・水 …160g
- ・砂糖 …小さじ2
- ・濃口醤油 …小さじ2
- ・酒 …小さじ2
- ・みりん …小さじ1

【作り方】

- ① 玉ねぎは6mm幅、にんじんは6mm幅のいちよう切り、じゃがいもは2cm角のさいの目に切る。こんにゃくは食べやすい長さに切り、下茹でをする。むき枝豆は下茹でをする。
- ② 鍋に油をしき、豚肉をおろししょうがと一緒に色が変わるまで炒める。
- ③ 玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを加え、油がまわる程度に炒める。
- ④ ★を入れて、沸騰したらあくをとり糸こんにゃくを入れて、野菜が柔らかくなるまで中火で約20分ほど煮込む。
- ⑤ 白菜キムチとむき枝豆を入れ、5分ほど煮込んだら完成。

<ひとくちメモ>

- ★煮込むときは、焦げないように様子を見ながら火の強さを調節してください。
- ★キムチの量は、お好みで調節してください。

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3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。

