



令和7年3月 学校給食こんだて表

松江市立鹿島学校給食センター（小学校・幼稚園）

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～

日・曜	主食（しゅしょく） 牛乳（ぎゅうにゅう） *主菜（しゅさい） *副菜（ふくさい）	おもにからだを つくるものになるもの	おもにちようしを ととのえるものになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal)
3月	セルフサンド ギョウにゅう まるパン *ほきフライの タルタルソースかけ ・カラフルサラダ ・ミネストローネ	ほき たまご とりにく ベーコン だいず	ギョウにゅう パセリ あかピーマン きピーマン にんじん トマト	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ グリーンピース	パン パンこ じゃがいも マカロニ あぶら ノンエッグ マヨネーズ 675 肉 海そう
4火	カツカレーライス むぎごはん *ツナカレー *トンカツ ギョウにゅう ・ヨーグルトあえ	ツナ ぶたにく	ギョウにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく りんご グリーンピース パンアッフル もち、バナナ みかん	こめ むぎ じゃがいも パンこ あぶら 712 卵 緑黄色 野菜
5水	みそラーメン ギョウにゅう *きびなごのからあげ ・かいそうサラダ	ぶたにく みそ ハム	ギョウにゅう きびなご わかめ ごんぶり すぎのり ふのり	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ にんにく しょうが もやし めんま きゅうり とうもろこし	ちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら 606 大豆製品 くだもの
6木	ごはん ギョウにゅう *とりにくのごまてりやき ・なっとうあえ ・かしまじる	とりにく なっとう みそ かつおぶし あぶらあげ	ギョウにゅう ちりめん わかめ のり	ほうれんそう にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	こめ ほちみつ じゃがいも ごま 648 魚介 淡色野菜
7金	キムチチャーハン ギョウにゅう *はるまき ・アーモンドあえ ・とうふのごちもスープ	ぶたにく とうふ	ギョウにゅう ちりめん わかめ のり	にんじん ごま たまねぎ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ だけのこ きくらげ	こめ むぎ ごま ごま あぶら ごま アーモンド 726 卵 いも
10月	〈小学校6年生:セレクト給食〉 わかめごはん ギョウにゅう *ミンチカツ ・コールスローサラダ ・ABCスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	ギョウにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ	こめ むぎ じゃがいも マカロニ パンこ あぶら 641 魚介 緑黄色 野菜
11火	ごはん ギョウにゅう *ぶたにくのしょうがやき ・じゃこあえ ・こんさいじる	ぶたにく かつおぶし あぶらあげ	ギョウにゅう ちりめん	ごま たまねぎ にんにく キャベツ ごぼう れんこん だいこん	こめ でんぶん さとう あぶら 615 大豆製品 いも
12水	むぎごはん ギョウにゅう *さばのおやき ・ギョウにくと ・こんさいのきんぴらに ・じゃがいものみそしる	さば ギョウにく あぶらあげ みそ	ギョウにゅう ちりめん	にんじん さやいんげん ねぎ ごぼう れんこん たまねぎ こんにゃく	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま 673 卵 海そう

○食材の中で、鹿島町を含む松江市内でとれたものや加工品には、下線を引いています。
●物質納入の都合により、使用材料を変更する場合があります。

今月の献立ポイント

- ・春らしい彩りになるように工夫します。
- ・給食が楽しい思い出になるような献立を取り入れます。



旬の食材・地元産の食材

あずっこ キャベツ さわら

日・曜	主食（しゅしょく） 牛乳（ぎゅうにゅう） *主菜（しゅさい） *副菜（ふくさい）	おもにからだを つくるものになるもの		おもにちようしを ととのえるものになるもの		おもにエネルギーの もとになるもの		エネルギー (kcal) ※付録にない 食品
13 木	ごはん ぎゅうにゅう *とりにくのレモンソースかけ ・おかかあえ ・かきたまじる	とりにく かつおぶし とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	あずっこ にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ レモン	こめ ごむぎこ でんぶん さとう	あぶら	667 魚介 緑黄色 野菜
14 金	ごはん ぎゅうにゅう *さわらのみそマヨネーズやき ・ぶたしゃぶサラダ ・ワナタンスープ	さわら ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう にんじん ごま	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ きくらげ だけのこ	こめ さとう ごむぎこ	ノンエッグ マヨネーズ ごま ごまあぶら	626 卵 いも	
17 月	ごはん ぎゅうにゅう *とりにくのスタミナやき ・ごますあえ ・さわにわん	とりにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ ごぼう えのきたけ しろねぎ	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	608 大豆製品 緑黄色 野菜
18 火	ごはん ぎゅうにゅう *さばのピリからやき ・ひじきとだいずのいそに ・ぶたじる	さば あぶらあげ だいず ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ こんにゃく しょうが にんにく	こめ さとう じゃがいも	あぶら	661 卵 淡色野菜
19 水	むぎごはん ぎゅうにゅう *ポークコロケ ・もやしのナムル ・キムチチゲ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん	ごま たまねぎ ごぼう はくさい しろねぎ こんにゃく にんにく	こめ むぎ でんぶん さとう パンこ じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	695 肉 くだもの	
21 金	ちゅうかどんぶり (むぎごはん・どんぶりのぐ) ぎゅうにゅう *ハンバーグの きのこソースかけ ・だいこんのごまマヨネーズあえ	ぶたにく えび とりにく	ぎゅうにゅう にんじん さやえんどう	たまねぎ だけのこ ほししいたけ はくさい しめじ えのきたけ だいこん にんにく しょうが きゅうり とうもろこし	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	724 大豆製品 海そう	

「あたりまえ」にあらためて「ありがとう」





令和7年3月 学校給食こんだて表

松江市立鹿島学校給食センター（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～

日・曜	主食（しゅしょく） 牛乳（ぎゅうにゅう） *主菜（しゅさい） *副菜（ふくさい）	おもにからだを つくるものになるもの		おもにちようしを ととのえるものになるもの		おもにエネルギーの もとになるもの		エネルギー (kcal) 家で残したい 食品
3月	セルフサンド 牛乳 丸パン 【*ほきフライの タルタルソースかけ ・カラフルサラダ ・ミネストローネ	ほき たまご とりこ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	パセリ あかピーマン きピーマン にんじん トマト	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ グリーンピース	パン パンこ じゃがいも マカロニ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	884 肉 海そう
4火	カツカレーライス 麦ご飯 *ツナカレー *トンカツ 牛乳 ・ヨーグルトあえ	ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく りんご グリーンピース ハインアッフル もも パナナ みかん	こめ むぎ じゃがいも パンこ	あぶら	930 卵 緑黄色 野菜
5水	みそラーメン 牛乳 *きびなごのから揚げ ・海そうサラダ	ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう きびなご わかめ こんぶ すきのり ふのり	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが もやし めんま きゅうり とうもろこし	ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら	803 大豆製品 くだもの
6木	ご飯 牛乳 *鶏肉のごま照り焼き ・納豆あえ ・鹿島汁	とりこ なつとう みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ うめ にんにく しょうが	こめ はちみつ じゃがいも	ごま	812 魚介 淡色野菜
7金	＜3年生:われつ給食＞ キムチチャーハン 牛乳 *春巻き ・アーモンドあえ ・豆腐の五目スープ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな にら	はくさい しょうが キャベツ たまねぎ だけのこ きくらげ	こめ むぎ こむぎこ	ごま ごまあぶら あぶら アーモンド	874 卵 いも
10月	振 替 休 業 日							
11火	ご飯 牛乳 *豚肉のしょうが焼き ・じゃこあえ ・根菜汁	ぶたにく かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	ごまつな にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ ごぼう れんこん だいこん	こめ でんぶん さとう	あぶら	789 大豆製品 いも
12水	麦ご飯 牛乳 *さばの塩焼き ・牛肉と根菜のきんぴら煮 ・じゃがいものみそ汁	さば ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ	ごぼう れんこん たまねぎ こんにゃく	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	852 卵 海そう

○食材の中で、鹿島町を含む松江市内でとれたものや加工品には、下線を引いています。
●物資納入の都合により、使用材料を変更する場合があります。

今月の献立ポイント

- ・春らしい彩りになるように工夫します。
- ・給食が楽しい思い出になるような献立を取り入れます。

卒業おめでとう!



旬の食材・地元産の食材

あすっこ キャベツ さわら

日・曜	主食（しゅしょく） 牛乳（ぎゅうにゅう） *主菜（しゅさい） *副菜（ふくさい）	おもにからだを つくるものになるもの		おもにちようしを ととのえるものになるもの		おもにエネルギーの もとになるもの		エネルギー (kcal) 家で残したい食品
13 木	ご飯 牛乳 *鶏肉のレモンソースかけ ・おかかあえ ・かきたま汁	とりこ かつおぶし とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	あすっこ にんじん	はくさい たまねぎ えのきだけ レモン	こめ ごむぎこ でんぶん さとう	あぶら	854 魚介 緑黄色 野菜
14 金	ご飯 牛乳 *さわらのみそマヨネーズ焼き ・豚しゃぶサラダ ・ワンタンスープ	さわら ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ きくらげ だけのこ	こめ さとう ごむぎこ	ノンエッグ マヨネーズ ごま ごまあぶら	792 卵 いも
17 月	ご飯 牛乳 *鶏肉のスタミナ焼き ・ごま酢あえ ・沢煮椀	とりこ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ ごぼう えのきだけ しろねぎ	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	780 大豆製品 緑黄色 野菜
18 火	ご飯 牛乳 *さばのピリ辛焼き ・ひじきと大豆の磯煮 ・豚汁	さば あぶらあげ だいず ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ こんにゃく しょうが にんにく	こめ さとう じゃがいも	あぶら	835 卵 淡色野菜
19 水	麦ご飯 牛乳 *ポークコロッケ ・もやしのナムル ・キムチチゲ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	もやし たまねぎ ごぼう はくさい しろねぎ こんにゃく にんにく	こめ むぎ でんぶん さとう パンこ じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	837 肉 くだもの
21 金	中華丼 （麦ご飯・中華丼の具） 牛乳 *ハンバーグの きのこソースかけ ・大根のごまマヨネーズあえ	ぶたにく えび とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう	たまねぎ だけのこ ほししいたけ はくさい しめじ えのきだけ だいこん にんにく しょうが きゅうり とうもろこし	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	936 大豆製品 海そう

「あたりまえ」にあらためて「ありがとう」

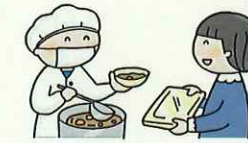
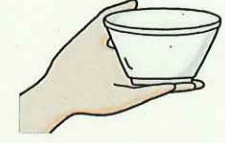


3月 給食だより

春の足音が聞こえ始め、心はずむ季節になりました。3月は、一年間のまとめの月です。進級や卒業を前に、一年間の食生活をふり返り、新しい生活への準備をしましょう。

給食の時間をふりかえろう

いちねんかん 一年間をふり返って、できたことには○をつけましょう。

☐ きょうりょく きゅうしよく じゅんび 協力して給食の準備をすることができた。 	☐ りょう かんが 量を考え、きれいにもりつけることができた。 	☐ しょっき も た 食器を持って食べることができた。 
☐ たの た 楽しく食べることができた。 	☐ にがて 苦手なものもがんばって食べることができた。 	☐ よくかんて 食べることができた。 
☐ まも た マナーを守って食べることができた。 	☐ かんしゃ た 感謝をしながら食べることができた。 	☐ しょっき しょっかん 食器や食缶をきれいに返すことができた。 

作ってみませんか？

大人気の

給食レシピ



「鹿島汁」に次いで人気が高い汁ものです。春休みに作ってみませんか？



さわにわん 沢煮碗

〈材料(4人分)〉

だし汁	600 ml	
ぶた肉	60g	…細く切る。
にんじん	1/4 本	…せん切り
たまねぎ	1/4 こ	…スライス
ごぼう	20g	…せん切り
もやし	1/5 袋	
えのきたけ	小 1/2 袋	…1/2 の長さ
塩	小さじ 1/2	に切る。
こしょう	少々	
しょうゆ	小さじ 2	
酒	小さじ 1 強	
ねぎ	20g	…小口切り

〈作り方〉

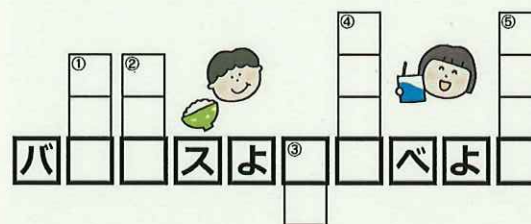
- 鍋にだし汁を煮立て、ぶた肉、にんじん、たまねぎ、ごぼうを入れて煮る。
- あくを取り除き、もやし、えのきたけを入れる。
- 調味料、ねぎを入れて仕上げる。

●「材料を細く切る」「こしょうを入れる」ところがポイントです！

●給食では、だしパック(かつおぶし)を使って「だし」をとっています。

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。太枠の中に言葉があらわれます。



- 写真を撮る道具。
- 洋服などに使われる留め具。
- スニーカー、サンダル、ブーツなどのこと。
- 食材を包丁で切る時に下に置くもの。
- 遠足の時などに食べるごはん。