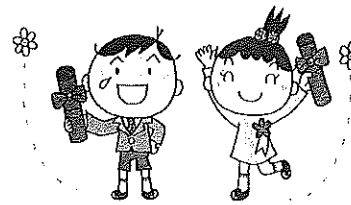


3月の こんだて



献立目標：1年間を振り返り、楽しい給食時間にしよう

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7年 3月)

		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 おもにからだのちようしを 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)
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3・月	・セルフフィッシュサンド (まるパン・ほきフライ) ・ぎゅうにゅう ・コールスローサラダ ・ペンネのとうにゅうシチュー	ほき だいず とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ピーマン 	キャベツ はくさい きゅうり カリフラワー しめじ	パン マカロニ こおぎこ パンこ	あぶら	小 661 中 826
4・火	・ちらしずし ・ぎゅうにゅう ・なのはなのごまマヨあえ ・あさりのすましじる ・ひしもち	こうやどうふ かまぼこ あさり とうふ ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん なのはな きぬさや	れんこん しいたけ とうもろこし キャベツ だいこん	ごはん さとう ひしもち	ノンエッグ マヨネーズ ごま	小 638 中 803
		ひなまつり献立						
5・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくしのだのふくめに ・しらあえ ・じゃがいものみそしる	とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ほうれんそう にんじん	こんにゃく たまねぎ ごぼう しろねぎ 	ごはん さとう じゃがいも	ごま	小 655 中 806
6・木	・コッペパン ・はちみつアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・さけのレモンソースかけ ・グリーンサラダ ・アイリッシュシチュー	さけ とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	レモン キャベツ えだまめ たまねぎ セロリ	パン はちみつ さとう かたくりこ じゃがいも おぎ	マーガリン あぶら ドレッシング	小 640 中 808
		友好交流国:アイルランド献立						
7・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのからあげ ・アーモンドあえ ・さわにわん	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ	キャベツ レモン たまねぎ えのきたけ ごぼう 	ごはん かたくりこ さとう	あぶら アーモンド	小 680 中 839
10・月	★とうにゅうバター チキンカレー ・ぎゅうにゅう ・あつあげとやさいの いためもの ・フルーツカクテルゼリー	とりにく あつあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん きくらげ キャベツ パイナップル もも なし りんご みかん	ごはん じゃがいも さとう ゼリー	あぶら とうにゅう バター	小 693 中 855
		味めぐり:インド						
11・火	・コッペパン ・きなこクリーム ・ぎゅうにゅう ・ぶたじゃがソテー ・げんきサラダ ・コンソメスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ロースハム ウインナー かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん エリンギ	パン じゃがいも さとう	きなこクリーム あぶら	小 663 中 823

西センター校区



		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 おもにからだのちようしを 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)
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
12・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのたつたあげ ・なっとうあえ ・もずくのみそしる	さわら なっとう とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり もずく あじふんまつ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ うめ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	小 670 中 828
13・木	・にくみそどんぶり ・ぎゅうにゅう ・れんこんのごまざあえ ・かきたまじる こめこいり	とりにく ぶたにく ぶたレバー たまご みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あおねぎ	とうもろこし れんこん キャベツ はくさい えのきたけ たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま	小 649 中 803
14・金	・かきあげうどん (うどん・やさいかきあげ) ・ぎゅうにゅう ・わふうマヨサラダ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー しゅんぎく	たまねぎ ごぼう しいたけ しろねぎ キャベツ とうもろこし	こめこうどん さとう こおぎこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 634 中 818
17・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・マーボーどうふ ・いわしのうめに ・もやしのナムル	とうふ ぶたにく みそ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ たけのこ しろねぎ しいたけ うめ もやし きゅうり	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	小 693 中 859
18・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・おろしハンバーグ ・こまつなとチーズの のりじゃこあえ ・なめこのみそしる	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ のり ちりめんじゃこ あじふんまつ	こまつな にんじん	だいこん キャベツ なめこ たまねぎ しろねぎ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	小 650 中 820
19・水	・こくとうパン ・ぎゅうにゅう ・とりにくの バーベキューソース ・カリフラワーのサラダ ・ABCスープ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ りんご カリフラワー キャベツ だいこん	こくとうパン かたくりこ マカロニ さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	小 676 中 857
21・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのあまずあんかけ ・ふくじんづけあえ ・つくねとキャベツの みそしる	あじ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	はくさい キャベツ たまねぎ もやし だいこん	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	小 643 中 797

☆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。



学校給食摂取基準
エネルギー

(小) 650kcal (中) 830kcal

～今月の松江でとれた食材や食品～
こめ、キャベツ、しろねぎ、カリフラワー
ブロッコリー、しいたけ、にんじん、ほうれんそう



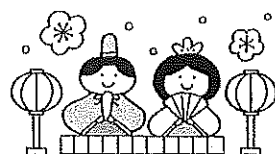
3月のこんだてだより

冬が終わりに近づき、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かえり、来年度の学校生活や家庭での食生活に生かしていきましょう。

行事食の紹介

ひなまつり献立

3月3日は
ひなまつり



3月3日は「桃の節句」とも言われ、健やかな成長と幸せを願い、「ひなまつり」としてお祝いをする行事として伝えられています。この日は、蛤のお吸い物やひしもちなどが行事食として食べられます。

給食では、「ちらし寿司」や「あさりのすまし汁」「菜の花のごまあえ」を作り、3色のひし形のお餅「ひしもち」をだします。



アイルランド献立



「耳なし芳一」や「雪女」など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年に来日し、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で、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、「アイリッシュシュチュウ」を作ります。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、玉ねぎ、にんじんなどの野菜や大麦を入れて煮込みます。

今月の味めぐりはインドです

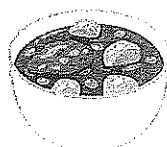


インドは世界1位の人口を持つ国です。面積は広大で、地域により食文化も様々です。インド料理は、スパイスやハーブなどを多く使い、乳製品などもよく食べられています。

[バターチキンカレー]

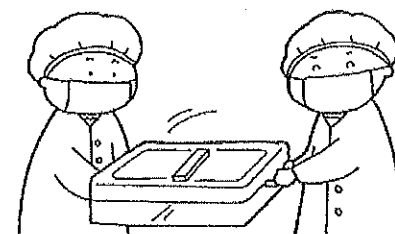
カレーはインドで食べられている伝統的な料理のひとつです。「バターチキンカレー」は、ヨーグルトにつけ込んだ鶏肉をトマトなどの野菜と一緒に煮込んで作る料理です。本場のインドでは、ナッツ類や生クリームなどを使うことで、コクや甘みをだすそうです。

今回、給食では、いつものカレーにトマトを加え、豆乳で作ったバターやクリームを入れてまろやかな味に仕上げます。

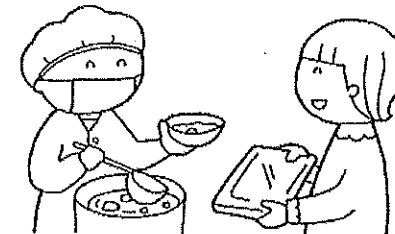


給食時間をふりかえってみましょう！

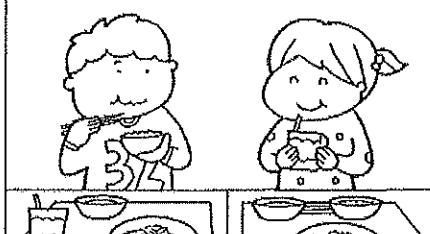
☐ 協力して給食の準備を
することができた



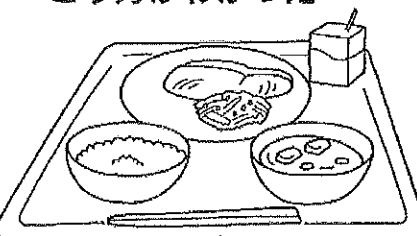
☐ 1人分の量をきれいに
盛りつけた



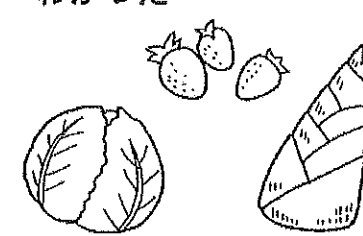
☐ 味わって食べることが
できた



☐ 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



6つのうち、いくつできたか、チェックしてみましょう！

豆乳バターチキンカレーライス

【材料（4人分）】

- ・ごはん 茶わん4人分
- ・鶏肉 120g
- ・カレー粉 小さじ1/2
- ・おろしにんにく 少々
- ・じゃがいも 大1個
- ・たまねぎ 中1個
- ・にんじん 1/2本
- ・油 適量
- ・すりおろしりんご 大さじ1
- ・トマトケチャップ 大さじ1/2
- ・トマトピューレ 小さじ2
- ・ウスターソース 小さじ1
- ・カレールウ 50g
- ・豆乳バター 12g
- ・豆乳クリーム 30g
- ・水 500cc

A

B

C

【作り方】

- ① 鶏肉は2cm角に切り、Aをまぶしてしばらくおく。
- ② じゃがいも、にんじんはさいの目切り、たまねぎは5mm幅にスライスする。
- ③ 油で①を炒め、②を加えてさらに炒める。
- ④ ③に水を加え、食材が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤ ④にカレールウとBを加えて火にかける。
- ⑥ Cを入れて仕上げる。

★Cの代わりに豆乳(150cc)を入れてもできます。

Let's cook!

