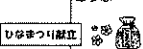


3月 学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター
(令和7年3月) (小学校)

(今月の目標)
1年間の給食をふりかえろう

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 食塩相当量 食品
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3月	ちらしずし ぎゅうにゅう さわらのうめふうみやき なのはなのおひだし とうふのすましじる ひなあられ 	とりにく さわら はなかつお とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや なのはな あおねぎ	だけのこ しいたけ キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきたけ しょうが もやしうめ	こめ さとう ひなあられ	あぶら マヨネーズ ごま	670 kcal 30.0 g 20.1 g いも 海そう
4火	ごはん ぎゅうにゅう とんかつ のりマヨあえ あつあげのみそしる	ぶたにく ツナ あつあげ みそ 	ぎゅうにゅう のり	だいこん にんじん	だいこん キャベツ たまねぎ もやし しろねぎ	こめ さとう パンこ かたくりこ	あぶら マヨネーズ	655 kcal 23.4 g 21.5 g 果物 きのこ
5水	ちゃんぽんめん ぎゅうにゅう もちもちすくちチミ チチミのタレ パンパンソーサラダ	ぶたにく かまぼこ たまご とりにく みそ	ぎゅうにゅう ちみすく	チンゲンサイ にんじん にら えだまめ	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり しょうが きくらげ	ちゅうかめん かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら ごま	653 kcal 24.2 g 20.8 g 魚介 乳製品
6木	ごはん ぎゅうにゅう かれいのからあげ けんきサラダ とりにぼろじる	かれい とりにく はなかつお すあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト あおねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん ごぼう	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	654 kcal 28.1 g 21.8 g 淡色野菜 いも
7金	キムチチャーハン ぎゅうにゅう つくねのあますあんかけ もやしのナムル にちくスープ	ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん チンゲンサイ 	ほうさい しろねぎ たまねぎ にんにく しょうが きくらげ れんこん りんご もやし ごぼう	こめ さとう かたくりこ さとう いも パンこ	あぶら ごま	665 kcal 23.1 g 17.8 g 海そう 魚介
10月	ナン ぎゅうにゅう カレーソース ごぼうサラダ ポトフ [中学校中止]	ぶたにく だいす とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし ぶなしめじ にんにく	ナン じゃがいも かたくりこ さとう 	あぶら マヨネーズ	656 kcal 30.3 g 28.0 g 果物 乳製品
11火	ごはん ぎゅうにゅう あじのしょうゆあけ きりぼしだいこんあえ みそけんちんじる	あじ ツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん キャベツ きゅうり ごぼう にんにく	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	659 kcal 26.5 g 21.1 g 緑黄色野菜 いも
12水	ピザトースト ぎゅうにゅう こまドリサラダ だけのこのクリームスープ	ぶたにく みそ とりにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり もやし だけのこ エリンギ	パン さとう	バター あぶら ごま	668 kcal 26.5 g 25.6 g 魚介 海そう
13木	ごはん ぎゅうにゅう たらわふうあんかけ なっとうあえ みだくさんじる	たら なっとう みそ はなかつお ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう あおねぎ 	たまねぎ もやし れんこん しょうが うめ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう さつまいも	あぶら	655 kcal 28.8 g 17.3 g きのこ 乳製品
14金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき こんにゃくサラダ かきたまじる	とりにく かまぼこ とうふ すあげ たまご 	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	もやし きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ こんにゃく にんにく しょうが	こめ はちみつ さとう かたくりこ	あぶら ごま	662 kcal 29.4 g 21.6 g 魚介 いも

【旬の味覚】

菜の花 あすっこ たけのこ
わかめ さわら いちご

日・曜	こんだてめい	 1群	 2群	 3群	 4群	 5群	 6群	いたきたきだい 食品
17月	わかめごはん ぎゅうにゅう ビーフコロッケ さんしょくあえ なめこのみぞれじる	とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ 	ほうれんそう にんじん あおねぎ	もやし たまねぎ えのきたけ なめこ だいこん	こめ パンこ さとう かたくりこ ごぼう じゃがいも	あぶら ごま	667 kcal 22.5 g 21.2 g 大豆 乳製品
18火	ナン ぎゅうにゅう カレーソース ごぼうサラダ ポトフ フルーツヨーグルト	ぶたにく だいす とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー パセリ 	たまねぎ ほうれんそう きゅうり とうもろこし ぶなしめじ にんにく パイナップル おうとう りんご	ナン じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ	- kcal - g - g
19水	ごはん ぎゅうにゅう さばのスタミナやき アーモンドあえ たぬきじる	さば とりにく とうふ すあげ みそ 	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	しるねぎ キャベツ もやし たまねぎ こんにゃく にんにく しょうが	こめ さとう	あぶら ごま アーモンド	652 kcal 28.0 g 23.2 g 緑黄色野菜 いも
21金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそいため はるさめのすのもの うすくすじる りんごゼリー	ぶたにく みそ とりにく	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 しいたけ しょうが りんご	こめ さとう はるさめ じゃがいも かたくりこ ゼリー	あぶら	652 kcal 23.8 g 16.7 g 魚介 海そう

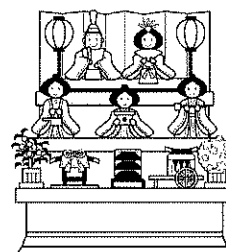
※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。

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。

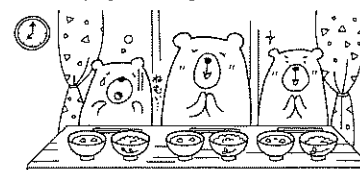
みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくりつたりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

ひなまつり



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、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

春休みも
毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

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7年3月) (中学校)

(今月の目標)
1年間の給食をふりかえろう

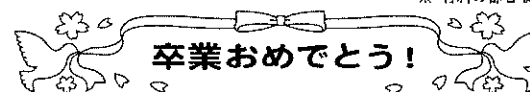
		おもなざいりょう						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		あかしのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん			
		ちやにくととりからだを つくります		体のちやうしきをとるえ げんきになります		エネルギーのもとになり からだをうごかします			
日・曜	こんだてめい								
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3月	ちらしずし 牛乳 さわらの梅風味焼き 菜の花のおひだし とうふのすまし汁 ひなあられ 	とりにく さわら はなかつお とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや なのはな あおねぎ	だいのこ しいなけ キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきたけ しょうが もやしうめ	こめ さとう ひなあられ	あぶら マヨネーズ ごま	842 kcal 36.0 g 24.3 g いも 海そう	
4火	ごはん 牛乳 とんかつ のりマヨあえ 厚揚げのみそ汁 	ぶたにく ツナ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	だいこん にんじん	だいこん キャベツ たまねぎ もやし しるねぎ	こめ さとう パンこ かたくりこ	あぶら マヨネーズ	829 kcal 29.1 g 27.6 g 魚介 きのこ	
5水	ちゃんぽん麺 牛乳 もちもちもずくチヂミ チヂミのタレ パンパンジーサラダ	ぶたにく かまぼこ たまご とりにく みそ	ぎゅうにゅう もずく	チンゲンサイ にんじん にら えだまめ	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり しょうが きくらげ	ちゅうかめん かたくりこ こめぎこ さとう	あぶら ごま	832 kcal 29.3 g 23.9 g 魚介 乳製品	
6木	ごはん 牛乳 かれいのから揚げ 元気サラダ 鶏ごぼろ汁	かれい とりにく はなかつお うすあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト あおねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん ごぼろ	こめ こめぎこ かたくりこ さとう	あぶら	834 kcal 33.6 g 25.9 g 淡色野菜 いも	
7金	キムチチャーハン 牛乳 つくねの甘酢あんかけ もやしのナムル 五目スープ	ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん チンゲンサイ 	ほくさい しるねぎ たまねぎ にんにく しょうが きくらげ れんこん りんご もやしごぼろ	こめ さとう かたくりこ きんぎも パンこ	あぶら ごま	827 kcal 27.3 g 20.7 g 海そう 魚介	
10月	ナン 牛乳 カレーソース ごぼろサラダ ポトフ [中学校中止]	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ ごぼろ きゅうり とうもろこし ぶなしめじ にんにく	ナン じゃがいも かたくりこ さとう 	あぶら マヨネーズ	- kcal - g - g	
11火	ごはん 牛乳 あじのしょうゆ揚げ 切り干し大根あえ みそけんちん汁	あじ ツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん キャベツ きゅうり ごぼろ にんにく	こめ こめぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	829 kcal 31.3 g 23.4 g 緑黄色野菜 いも	
12水	ピザトースト 牛乳 にまだれサラダ たけのこのクリームスープ	ぶたにく みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり もやし だいのこ エリンギ	パン さとう	バター あぶら ごま	838 kcal 32.0 g 31.9 g 魚介 海そう	
13木	ごはん 牛乳 たら和風あんかけ 納豆あえ 実だくさん汁	たら なつとう みそ はなかつお ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう あおねぎ 	たまねぎ もやし れんこん しょうが うめ	こめ こめぎこ かたくりこ さとう さつまいも	あぶら	828 kcal 33.9 g 20.6 g きのこ 乳製品	
14金	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き こんにゃくサラダ かきたま汁 	とりにく かまぼこ とうふ うすあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	もやし きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ こんにゃく にんにく しょうが	こめ はちみつ さとう かたくりこ	あぶら ごま	827 kcal 35.3 g 24.9 g 魚介 いも	

【旬の味覚】

菜の花 あすこ たけのこ
わかめ さわら いちご

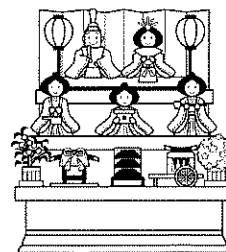
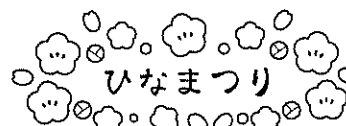
日・曜	こんだてめい							
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17月	わかめごはん 牛乳 ビーフコロッケ 三色あえ なめこのみぞれ汁	とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	もやし たまねぎ えのきたけ なめこ だいこん	こめ パンこ さとう かたくりこ こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま	834 kcal 26.6 g 25.4 g 大豆 乳製品
18火	ナン 牛乳 カレーソース ごぼろサラダ ポトフ フルーツヨーグルト	ぶたにく だいたく とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ ごぼろ きゅうり とうもろこし ぶなしめじ にんにく パイナップル おうとう りんご	ナン じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ	827 kcal 35.9 g 31.0 g 海そう 魚介
19水	ごはん 牛乳 さばのスタミナ焼き アーモンドあえ たぬき汁	さば とりにく とうふ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	しろねぎ キャベツ もやし たまねぎ こんにゃく にんにく しょうが りんご	こめ さとう	あぶら ごま アーモンド	828 kcal 33.6 g 26.8 g 緑黄色野菜 いも
21金	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め 春雨の酢の物 うすくす汁 りんごゼリー	ぶたにく みそ とりにく	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 しいたけ しょうが りんご	こめ さとう はるさめ じゃがいも かたくりこ ゼリー	あぶら	828 kcal 28.3 g 18.8 g 魚介 海そう

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。



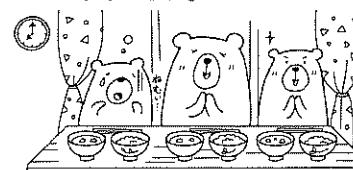
卒業生みなさん、ご卒業おめでとうございます。

みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくりつ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、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

春休みも
毎日朝食をとろう

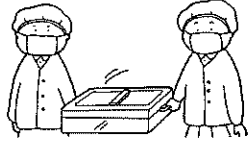
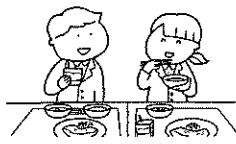
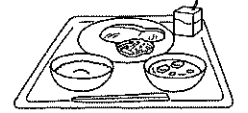


朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

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。この1年間、たよりでいろいろなことをお伝えしてきました。みなさんもさまざまなことを学んできたと思います。1年をふりかえって、今までに学んだことをこれからの生活に生かしていきましょう。

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 

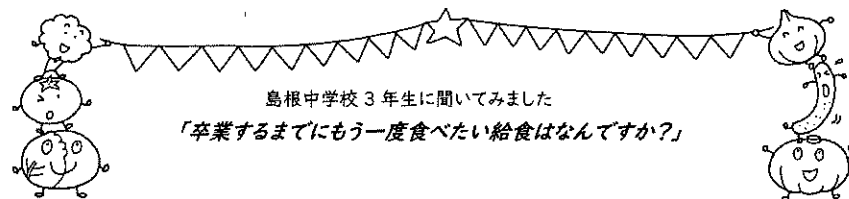
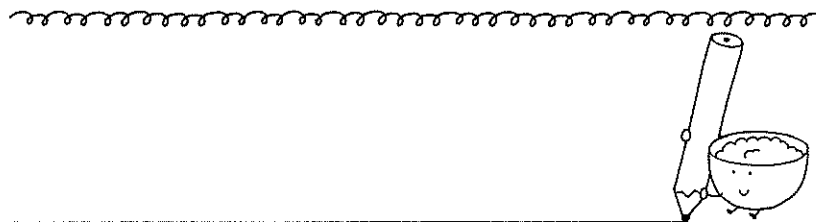
4月からの目標

自分の食生活をふりかえり、4月からの食に関する目標を立ててみましょう。

【例】苦手なものがあっても、一口食べる努力をする。

食事の時は、よくかんで味わって食べる。

朝ごはんは、休みの日も必ず食べるようにする。 など



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

- ♥ 大好きだから
- ♥ とにかくおいしい！
- ♥ 何度でも食べたいメニュー

第2位 かれいのから揚げ

- ♥ うまい！！
- ♥ ごはんに合う

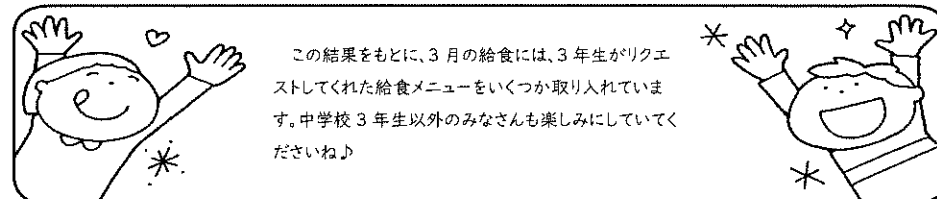
第3位 元気サラダ

- ♥ 小1の時に劇でやったことがあり、なじみがあるから
- ♥ サラダの中で一番好き

※4位以下には、こんなメニューも…

- ♥ フルーツヨーグルト
- ♥ 納豆あえ
- ♥ かきたま汁
- ♥ かみなり汁
- ♥ コーンポタージュ
- ♥ 手作りデザート

などなど



この結果をもとに、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いくつか取り入れていきます。中学校3年生以外のみなさんも楽しみにしていてくださいね♪