

学校給食こんだて表

令和7年3月



松江市立中央学校給食センター
(小学校)

＜今月の目標＞

一年の食生活をふりかえり

楽しい給食時間にしよう



<今月の目標>

一年の食生活をふりかえり

楽しい給食時間にしよう

		主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	
		あかの食品		緑の食品		黄色の食品			
		血やにくとなり体をつくります		体の調子をととのえ元気になるります		たんぱく質のもとになり体を動かします			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3月	ちらしずし	とりにくのおこうじやき おひたし あさりのすましじる ひしもち	とりにく かつおぶし あさり とうふ	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ えのきたけ	こめ さとう ひしもち	ごま 乳製品 緑黄色野菜	650 29.4 18.4	
4火	ちゅうかめん	あごだしラーメン かみかみスナック はなやさいのサラダ	ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ もやし めんま しょうが れんこん カリフラワー キャベツ	ちゅうかめん さつまいも さとう	あぶら アーモンド 大豆製品 きのこ	612 26.3 20.8
5水	ごはん	ぶたにくのしょうがいため あすっこのマヨネーズあえ かきたまみそしる	ぶたにく かまぼこ だいず あぶらあげ みそ たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん あすっこ あおねぎ	たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが にんにく	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ 海そう 淡色野菜	640 28.7 26.0
6木	ごはん	スタミナなっとう ごぼうサラダ ワンタンスープ	とりにく なっとう ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	あおねぎ こまつな にんじん にら	ごぼう きくらげ たまねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく	こめ こむぎこ さとう	ごまあぶら ごま たまご いも	613 27.8 20.3
7金	コッペパン きなこクリーム	さわらのレモンペッパーやき やさしいサラダ アイリッシュシチュー	さわら とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ ピーマン にんじん	レモン キャベツ たまねぎ セロリ	パン じゃがいも むぎ かたくりこ	あぶら きなこクリーム 大豆製品 きのこ	648 30.9 27.2
10月	ごはん	ハムカツ ごもくきんぴら なめこのみそしる	ハム ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん キヌサヤ あおねぎ	ごぼう こんにやく たまねぎ なめこ	こめ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら ごま 小魚 くだもの	663 25.0 24.3
11火	ごはん	ハヤシライス じゃがいもと ブロッコリーのソテー かいそうサラダ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ かんてん すぎのり	にんじん トマト ブロッコリー こまつな	たまねぎ とうもろこし キャベツ にんにく エリンギ グリーンピース	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら 魚介類 豆類	651 23.6 24.4
12水	ごはん	ヤンニョムチキン ナムル ちゅうかスープ	とりにく はんぺん	ぎゅうにゅう	あすっこ にんじん あおねぎ	だいこん たまねぎ たけのこ えのきたけ にんにく	こめ かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら ごま 乳製品 くだもの	626 24.3 24.5
13木	ゆかりごはん	がんもどきのふくめに (1・2年生1こ、3年生～2こ) ツナポテトサラダ ぶたじる	がんもどき だいず ツナ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	あかしそ にんじん あおねぎ	きゅうり えだまめ ごぼう だいこん しいたけ こんにやく	こめ じゃがいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ 海そう 緑黄色野菜	634 28.1 25.7

旬の味覚

菜の花・あすっこ
さわら・わかめ・いちご
いよかん・はっさく

※行事・材料の都合などで献立を変更することがあります。ご了承ください。

は、家庭で補っていただきたい食品です。

地場産物

ほうれんそう・こまつな・カリフラワー
ねぎ・キャベツ・にんじん
あすっこ・松江市内産米・しいたけ

いよかん・はっさく

※行事・材料の都合などで献立を変更することがあります。ご了承ください。

☐ は、家庭で補っていただきたい食品です。

		主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	
		あかの食品		緑の食品		黄色の食品			
		血やにくとなり体をつくります		体の調子をととのえ元気になるります		たんぱく質のもとになり体を動かします			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
14金	ごはん 	さば なっとう みそ かまぼこ とうふ かつおぶし	さば なっとう みそ かまぼこ とうふ かつおぶし	ほうれんそう にんじん	だいこん ねぎ キャベツ うめ たまねぎ しょうが	こめ さとう はるさめ かたくりこ	あぶら いも類 種実	655 29.7 22.4	
17月	コッペパン チョコスプレッド 	ミートグラタン ツナサラダ やさいとまめのスープ	きゅうにく ツナ ウインナー だいず	かぼちゃ にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり えだまめ だいこん エリンギ	パン さとう しろいんげんめ きんときまめ マカロニ こむぎこ	チョコスプレッド あぶら 海そう くだもの	659 28.8 22.5	

18火	6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。6年間の小学校生活を終え、中学校生活への新しいスタートラインに立つみなさんを給食でサポートしていきます。							
-----	---	--	--	--	--	--	--	--

19水	ごはん 	にくじゃが いわしのみそに すのもの	いわし みそ ぶたにく ポークハム かつおぶし	きゅうにゅう ひじき	チンゲンサイ にんじん キヌサヤ	たまねぎ こんにやく だいこん	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま 乳製品 きのこ	630 26.7 21.0
21金	まるパン 	セルフフィッシュサンド (しろみざかなフライタルタルソース) ひじきのサラダ にんじんのポタージュ	ホキ とりにく	きゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ エリンギ	パン こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグ タルタルソース 淡色野菜 種実	644 24.4 26.3

給食レシピ(4人分)

給食で人気のあるメニューを紹介します。春休みなどにぜひ作ってみてくださいね。
調味料は、お好みで加減してください。

【ミートグラタン】

●材料●

牛ひき肉 100g
たまねぎ 100g
ホールコーン 50g
かぼちゃ 100g
マカロニ 30g
スライスチーズ 2枚
サラダ油 適量
小麦粉 小さじ2
赤ワイン 小さじ1
ケチャップ 大さじ2
トマトピューレ 小さじ2
ウスターソース 小さじ1
塩・こしょう 少々

●作り方●

- ①たまねぎは粗いみじん切りにする。かぼちゃは1cmくらいのサイコロ状に切り、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ②マカロニをゆでる。
- ③フライパンを熱し油を入れ、牛ひき肉を入れる。牛肉の色が変わったら、たまねぎを入れていためる。
- ④たまねぎがしんなりしてきたら、小麦粉を入れてさっといため、ホールコーン、かぼちゃを入れていため、Aの調味料で味付けする。マカロニを入れて混ぜる。
- ⑤④をアルミカップか耐熱容器に入れて、スライスチーズをのせる。
- ⑥チーズがこんがり色づくまで、トースターかオーブンで焼く。

かぼちゃをじゃがいもにかえてもおいしいですよ!

【ひじきのサラダ】

●材料●

こまつな	1/2袋	塩	少々
キャベツ	100g	さとう	小さじ1
にんじん	1/5本	酢	大さじ1
芽ひじき	5g	しょうゆ	小さじ1
しょうゆ	小さじ1	サラダ油	小さじ1
みりん	小さじ1		

●作り方●

- ①こまつな、キャベツは、ゆでて冷まし水気をしぼって1.5cm幅に切る。にんじんはせん切りにしてゆでて冷ます。
- ②水で戻した芽ひじきを鍋に入れ、ひじきがかぶるくらいの水としょうゆ、みりんを小さじ1ずつ入れて下煮をして冷ます。
- ③Aの調味料をよく混ぜ合わせておく。
- ④ボウルに野菜とひじきを入れて混ぜ、④のドレッシングで味付けをする。

学校給食こんだて表 令和7年3月

松江市立中央道学校給食センター (中学校)

＜今月の目標＞
一年の食生活をふりかえり
楽しい給食時間にしよう

3月	ちらしずし 		とり肉の塩こうじ焼き おひたし あさりのすまし汁 ひしもち	とり肉 かつおぶし あさり とうふ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ えのきたけ	米 さとう ひしもち	ごま 乳製品 緑黄色野菜	820 36.1 22.1
4火	中華めん 		あごだしラーメン かみかみスナック 花野菜のサラダ	ぶた肉 チキンハム	牛乳 にぼし	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ もやし めんま しょうが れんこん カリフラワー キャベツ	中華めん さつまいも さとう	油 アーモンド 大豆製品 きのこ	782 32.7 23.7
5水	ごはん 		ぶた肉のしょうがいため あすっこのマヨネーズあえ かきたまみそ汁	ぶた肉 かまぼこ 大豆 油あげ みそ たまご	牛乳	ピーマン にんじん あすっこ 青ねぎ	たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが にんにく	米 じゃがいも さとう かたくり粉	油 ノンエッグ マヨネーズ 海そう 淡色野菜	800 33.8 29.8
6木	ごはん 		スタミナ納豆 ごぼうサラダ ワンタンスープ	とり肉 納豆 ツナ ぶた肉	牛乳	青ねぎ こまつな にんじん にら	ごぼう きくらげ たまねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく	米 小麦粉 さとう	ごま油 ごま たまご いも	765 32.9 22.9
7金	コッペパン きなこクリーム 		さわらのレモンペッパー焼き 野菜サラダ アイリッシュシチュー	さわら とり肉 チキンハム	牛乳	チンゲンサイ ピーマン にんじん	レモン キャベツ たまねぎ セロリ	パン じゃがいも 麦 かたくり粉	油 きなこクリーム 大豆製品 きのこ	803 37.6 30.7

10月

ご卒業
おめでとうございます

中学3年生にとっては、給食を食べることも最後となりました。これまで学んだことを思い出しながら、自分の食事の選択をしていってください。新しい門出を給食センター一同、応援しています。

11火	ごはん	ハヤシライス じゃがいもと ブロッコリーのソテー 海そうサラダ	ぶた肉 ベーコン	牛乳 わかめ こんぶ 寒天 すぎのり	にんじん トマト ブロッコリー こまつな	たまねぎ とうもろこし キャベツ にんにく エリンギ グリーンピース	米 じゃがいも さとう	810 27.7 28.1
12水	ごはん	ヤンニョムチキン ナムル 中華スープ	とりの肉 はんぺん	牛乳	あすっこ にんじん 青ねぎ	だいこん たまねぎ たけのこ えのきたけ にんにく	米 かたくり粉 さとう	782 28.7 28.1
13木	ゆかりごはん	がんもどきのふくめに (1人2こ) ツナポテトサラダ ぶた汁	がんもどき 大豆 ツナ ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	赤しそ にんじん 青ねぎ	きゅうり 枝豆 ごぼう だいこん しいたけ こんにゃく	米 じゃがいも さとう	771 31.7 27.9

旬の味覚

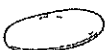
菜の花・あすっこ
さわら・わかめ・いちご
いよかん・はっさく

地場産物

ほうれんそう・こまつな・カリフラワー
ねぎ・キャベツ・にんじん
あすっこ・松江市内産米・しいたけ

※行事・材料の都合などで献立を変更することがあります。ご了承ください。

は、家庭で補っていただきたい食品です。

		主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	
		あかの食品	緑の食品	黄色の食品		淡色の野菜			
		血やにくとなり体をつくります	体の調子をとのえ元気になる	エネルギーのもとになり体を動かします		たんぱく質の多い食品			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
14 金	ごはん  	さばのねぎおろしだれかけ 納豆あえ 春雨のすまし汁	さば 納豆 みそ かまぼこ とうふ かつおぶし	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	だいこん ねぎ キャベツ 梅 たまねぎ しょうが	米 さとう 春雨 かたくり粉	油 いも類 種実	811 35.4 25.6
17 月	コッペパン チョコスプレッド  	ミートグラタン ツナサラダ 野菜と豆のスープ	牛肉 ツナ ウインナー 大豆	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり 枝豆 だいこん エリンギ	パン さとう 白いんげん豆 金時豆 マカロニ 小麦粉	チョコスプレッド 油 海そう くだもの	817 34.8 25.9
18 火	ごはん  	ぶた肉のかりんあげ 白あえ 白玉もちのみそ汁	ぶた肉 とうふ みそ 油あげ	牛乳	ピーマン ほうれんそう にんじん 青ねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ こんにゃく	米 かたくり粉 さとう 白玉もち	油 ごま 魚介類 豆類	841 33.8 24.2
19 水	ごはん  	肉じゃが いわしのみそに 酢のもの	いわし みそ ぶた肉 ポークハム かつおぶし	牛乳	チンゲンサイ にんじん キヌサヤ	たまねぎ こんにゃく だいこん	米 さとう じゃがいも	油 ごま 乳製品 きのこ	792 32.3 24.6
21 金	まるパン  	セルフフィッシュサンド (白身魚フライタルソース) ひじきのサラダ にんじんのポタージュ	ホキ とり肉	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ エリンギ	パン 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも	油 ノンエッグ タルタルソース 淡色野菜 種実	802 29.7 30.3

給食レシピ(4人分)

給食で人気のあるメニューを紹介します。春休みなどにぜひ作ってみてくださいね。
調味料は、お好みで加減してください。

【ミートグラタン】

●材料●
牛ひき肉 100g
たまねぎ 100g
ホールコーン 50g
かぼちゃ 100g
マカロニ 30g
スライスチーズ 2枚
サラダ油 適量
小麦粉 小さじ2
赤ワイン 小さじ1
ケチャップ 大さじ2
トマトピューレ 小さじ2
ウスターソース 小さじ1
塩・こしょう 少々

●作り方●
①たまねぎは粗みじん切りにする。
かぼちゃは1cmくらいのサイコロ状に切り、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
②マカロニをゆでる。
③フライパンを熱し油を入れ、牛ひき肉を入れる。牛肉の色が変わったら、たまねぎを入れていためる。
④たまねぎがしんなりしてきたら、小麦粉を入れてさっといため、ホールコーン、かぼちゃを入れていため、Aの調味料で味付けする。マカロニを入れて混ぜる。
⑤④をアルミカップか耐熱容器に入れて、スライスチーズをのせる。
⑥チーズがこんがり色づくまで、トースターかオーブンで焼く。

かぼちゃをじゃがいもにかえてもおいしいですよ!

【ひじきのサラダ】

●材料●
こまつな 1/2袋
キャベツ 100g
にんじん 1/5本
芽ひじき 5g
しょうゆ 小さじ1
みりん 小さじ1

塩 少々
さとう 小さじ1
酢 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
サラダ油 小さじ1

●作り方●
①こまつな、キャベツは、ゆでて冷まし水気をしぼって1.5cm幅に切る。にんじんはせん切りにしてゆでて冷ます。
②水で戻した芽ひじきを鍋に入れ、ひじきがかぶるくらいの水としょうゆ、みりんを小さじ1ずつ入れて下煮をして冷ます。
③Aの調味料をよく混ぜ合わせておく。
④ボウルに野菜とひじきを入れて混ぜ、④のドレッシングで味付けをする。

3月 給食だより



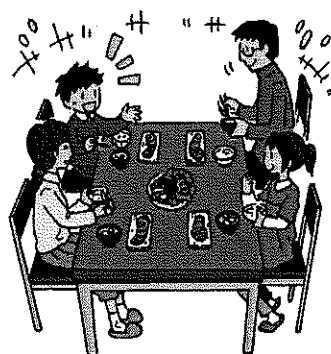
春の足音が聞こえ心はずむ3月は、学校では1年の締めくくりの月になります。この給食だよりを通して、食と健康、文化などについてお伝えしてきました。ひとつでも発見できたり、改善できたりすることがあればいいと思います。

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。

給食レシピ(4人分)



あすっこのマヨネーズあえ(5日)

【材料】

・あすっこ	70g
・キャベツ	100g
・にんじん	1/5本
・かまぼこ	40g
・水煮大豆	25g
・マヨネーズ	大さじ3
・しょうゆ	小さじ1/2

【作り方】

- ① あすっこ、キャベツは、ゆでて冷まし、水気を切って1.5cm幅に切る。にんじんは、せん切りにしてゆでて冷ます。かまぼこは細切りにする。
- ② ボウルに材料を入れ、マヨネーズとしょうゆであえる。

※島根県で生まれたあすっこを使ったあえものです。
かまぼこをツナやハム、かにかまにしてもおいしいですよ。

スタミナ納豆(6日)

【材料】

・とりひき肉	150g
・ひきわり納豆	150g
・ねぎ	25g
・にんにく	少々
・しょうが	少々
・しょうゆ	小さじ1
・酒	小さじ1
・さとう	小さじ1
・みりん	適量
・タバスコ	少々
・ごま油	適量

【作り方】

- ① ねぎは小口切り、しょうが、にんにくはすりおろす。
- ② フライパンを熱し、ごま油、しょうが、にんにくを入れて炒める。にんにくの香りがたったら、とりひき肉を入れていためる。
- ③ とり肉の色が変わったら、Aの調味料を入れて炒める。
- ④ あら熱をとり、ひきわり納豆、タバスコ、ねぎを入れて混ぜ合わせる。

※鳥取県の学校給食で人気のメニューです。

タバスコを入れるのが特徴です。ごはんのほかに、とうふにかけてもおいしいですよ。

