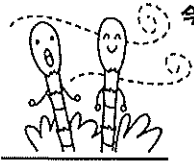


令和7年 3月 学校給食こんだて表

松江市立八雲小学校・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	こんだてめい	あがのしよくひん 血や肉となりからできつくります		おもなさいりょう みどりのしよくひん からだのちようしきをとのえ元氣になリ ます		きいろのしよくひん エネルギーのもとになりからだをうごか します	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
3月	～ひなまつりこんだて～ 牛乳 ちらしずし さわらのしおこうじやき なのはなあえ ゆばのすまし汁 ひしもち	さわら ゆば	牛乳	きぬさや なのはな にんじん ねぎ	キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきだけ もやし だけのこ れんこん かんひょう しいだけ	米 ひしもち さとう	ごま
4火	～お祝いこんだて～ 牛乳 せきはん ごましお とり肉のからあげ マヨネーズあえ さくらふのすまし汁	とり肉	牛乳 のり わかめ	あずっこ にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ えのきだけ	もち米 あずき ふ	ごま /イング マヨネーズ
5水	牛乳 ごはん さばのみそに ぶくじんづけあえ げんちゃん汁	さば みそ とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく もやし	米 さといも	
6木	牛乳 キャラットパン とり肉のマーマレードやき ポテトサラダ コンソメスープ	とり肉 ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり かぶ しめじ	パン ジャム じゃがいも	/イング マヨネーズ
7金	牛乳 ごはん あげぎょうざ(2個) パンサンスー とうふのごもくスープ	ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん	もやし キャベツ たまねぎ だいこん しいだけ きくらげ 白ねぎ	米 マロニー さとう	あぶら ごまあぶら
10月	牛乳 ごはん さけのコロコロあげ アーモンドあえ なめこのみそ汁	さけ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし だいこん たまねぎ なめこ キャベツ	米 じゃがいも さとう	アーモンド
11火	牛乳 五目うどん えだまめフリッター きりぼし大根のサラダ	とり肉 あぶらあげ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいだけ きりぼし大根 えだまめ 白ねぎ	うどん さとう	ごま
12水	牛乳 ごはん チキンカレー ヨーグルトあえ ひじきサラダ	とり肉	牛乳 ヨーグルト ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ パナナ りんご みかん キャベツ とうもろこし	米 じゃがいも	あぶら ドレッシング



角さん

対応なし

日	こんだてめい	あがのしよくひん 血や肉となりからできつくります		おもなさいりょう みどりのしよくひん からだのちようしきをとのえ元氣になリ ます		きいろのしよくひん エネルギーのもとになりからだをうごか します	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
13木	牛乳 こくとうパン たらのけチャップマヨあえ ブロッコリーサラダ マカロニスープ	たら ツナ	牛乳	いんげん ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しめじ	こくとうパン かたくり粉 マカロニ さとう	/イング マヨネーズ
14金	牛乳 ごはん ぶた肉のしょうがいため なっとうあえ かきたま汁	ぶた肉 なっとう みそ かつおぶし とうふ たまご	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ もやし うめ えのきだけ	米	
17月	牛乳 ごはん かつおとごぼうのうま煮 白あえ とうにゅうりりみそ汁	かつお とうふ みそ とうにゅう	牛乳	いんげん ほうれんそう にんじん	ごぼう たまねぎ こんにゃく 白ねぎ	米 じゃがいも	ごま
18火	牛乳 コッペパン(セルフミートパ ン) ミートサンドの具 ふるさとドレッシングサラダ はくさいのクリーム煮	とり肉 ぶた肉 ベーコン だいず	牛乳 かまぼこ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい カリフラワー	パン 小麦粉	あぶら ドレッシング
19水	牛乳 チキンライス(オムライス) オムライス用たまごやき 一食ケチャップソース げんきサラダ やさいとまめのスープ	たまご ハム かつおぶし だいず きんときまめ 白いんげんまめ	牛乳 こんぶ	にんじん グリーンピース	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ はくさい えだまめ	米 じゃがいも	
21金	牛乳 ごはん はまちのみぞれあえ だいこんごまマヨサラダ とうふのみそ汁	はまち とうふ みそ	牛乳	にんじん	だいこん とうもろこし きゅうり たまねぎ はくさい 白ねぎ	米 さとう	/イング マヨネーズ ごま

今年度最後の給食、たくさん食べて
くださいね☆



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なと思います。

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。

3月の献立紹介



行事食・・・ひなまつり

3月3日は「桃の節句」と言われています。「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っ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。

給食レシピ紹介

<切干大根サラダ>

【材料】4人分

- ・切干大根 ……15g
- ・にんじん ……1/3本
- ・ほうれん草 ……120g
- ・ツナ(缶) ……1缶(40g)
- ・砂糖 ……小さじ1と1/2
- ・酢 ……大さじ1
- ・濃口しょうゆ ……大さじ1
- ・いりごま(白) ……大さじ2

A

【作り方】

- ①切干大根は水で戻す。
にんじんはせん切りにする。
- ②沸騰した鍋に①を入れてゆでる。水をかけて冷まし、水気をよくしぼる。
- ③ほうれん草は根元をよく洗い、沸騰した鍋に入れてゆでる。水をかけて冷まし、水気をしぼり、2cm幅に切る。
- ④ボウルに②、③の材料、油を切ったツナ、Aの調味料を入れてよく和える。