



がっこう きゅうしよく ひょう
学校給食こんだて表

令和 8 年 3 月

松江市立東出雲学校給食センター

3月

今月の目標

・1年間を振り返り、これからの食生活に生かそう

日(曜)	こんだて	お も な ざ い り ょ う					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		あかのしよくひん おもにからだをつくる もどになるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちようしを とどのえるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もどになるしよくひん	
2月	卒業お祝い献立 せきはん ごましお ★どりのからあげ ★なつとうあえ ★ごまキムチじる <small>中学校3年生のみ セレクトデザート</small>	どりにく ぶたにく とうふ なつとう みそ かつおぶし	牛乳 のり	こまつな にんじん にら	もやし うめ たまねぎ がなしめじ はくさいキムチ	せきはん ごむぎこ かたくりこ さとう	ごま ごまあがら あがら
3火	ひなまつり献立 ちらしずし さわらのさいきょうやき なのなのアーモンドあえ さわにわん ひしもち	さわら みそ ぶたにく	牛乳	なののはな にんじん はねぎ	たけのこ れんこん キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ	ごめ さとう ひしもち	アーモンド
4水	コッペパン チョコクリーム いわしのトマトに はなやさいのサラダ コンソメスープ	いわし ハム どりにく	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん キヌサヤ	カラフラワー キャベツ たまねぎ	パン さとう じゃがいも	チョコクリーム あがら
5木	むぎごはん にくののだのふくめに ひじきのみそマヨあえ だんごじる	どりにく あがら ツナ みそ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう はねぎ	キャベツ はくさい しいたけ たまねぎ	ごめ むぎこ さとう しらたまだんご	ノンエッグ マヨネーズ
6金	ごはん ぶたにくのピリカラフル わかめのすのもの じゃがいものみそじる	ぶたにく あがら あけ みそ	牛乳 わかめ	あかピーマン ピーマン にんじん はねぎ	きピーマン たまねぎ とうもろこし きゅうり	ごめ ごむぎこ かたくりこ さとう マロニー じゃがいも	あがら
9月	ごもくうどん (うどん、ごもくうどんのしる) おこのみやきふうひらつくね ごぼうのごまマヨあえ	どりにく あがら あけ どりにく かつおぶし ハム	牛乳 あおのり	にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ ごぼう キャベツ きゅうり	うどん さとう	あがら ごま ノンエッグ マヨネーズ
10火	むぎごはん カレイのからあげ めかぶあえ かきたまみそじる	カレイ あがら あけ たまご みそ	牛乳 めかぶ	にんじん にら	きゅうり たまねぎ えのきたけ だいこん	ごめ むぎこ かたくりこ はるさめ	あがら
11水	てりやきバーガー (まるパン てりやきパティ) チーズサラダ あさりのトマトスープ	きゅうり どりにく ぶたにく あさり	牛乳 チーズ	ごまつな にんじん トマト	キャベツ たまねぎ がなしめじ	パン パンこ さとう かたくりこ じゃがいも マカロニ	あがら

日(曜)	こんだて	あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
12木	むぎごはん やきししゃも(2本) やみつきあえ すきやきふうに	ししゃも ツナ ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ ごぼう こんにやく はくさい しろねぎ	ごめ むぎこ さとう	ごまあがら あがら
13金	いろいろやさいのチキンカレーライス (ごはん いろいろやさいのチキンカレー) コロツケ あまなつりフルーツミックス	どりにく ぶたにく	牛乳	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ りんご もも あまなつみかん パイナップル ナタデココ	ごめ じゃがいも パンこ	あがら
16月	こくとうパン どりにくのチリソースかけ わかめサラダ とうにゅうスープ <small>小学校6年生のみ セレクトデザート</small>	どりにく ハム ツナ ぶたにく	牛乳 わかめ	はねぎ トマト ごまつな にんじん ブロッコリー	きゅうり はくさい がなしめじ	パン こくとう ごむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	あがら ドレッシング
17火	むぎごはん ねぎいりあつやきたまご うめこんがあえ にくじゃが	たまご ぶたにく	牛乳 こんが	ほうれんそう にんじん キヌサヤ ねぎ	キャベツ うめ たまねぎ	ごめ むぎこ こんにやく じゃがいも さとう	ごま あがら
18水	ハムカツサンド (まるパン ハムカツ) げんきサラダ オニオンスープ	どりにく ハム かつおぶし ベーコン	牛乳 こんが	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン ごむぎこ パンこ さとう	あがら
19木	むぎごはん あじのしょうゆかおりあげ のりマヨあえ あつあげのみそじる	あじ ちくわ あつあげ みそ	牛乳 のり	ごまつな にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	ごめ むぎこ かたくりこ さとう	あがら ノンエッグ マヨネーズ
23月	ビビンバどん (ごはん ビビンバどんのぐ) ちゅうかあえ もずくスープ	ぶたにく みそ かまぼこ どりにく とうふ	牛乳 もずく	にんじん ほうれんそう はねぎ	だいずもやし はくさいキムチ きゅうり キャベツ たまねぎ	ごめ むぎこ さとう はるさめ	ごまあがら あがら ごま

今月の栄養価	小学校	中学校
エネルギー	636kcal	796kcal
たんぱく質	26.6g	31.6g

季節の行事「桃の節句」



3月3日は「桃の節句」です。ひな祭りともいいます。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。「ひな人形」や「桃の花」などを飾ったり、「ひしもち」や「ひなあられ」、「はまぐりのお吸い物」などをいただき、お祝いします。「ひしもち」の3色の色には、意味があります。赤は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」を意味し、健康に育てほしいとの願いが込められています。



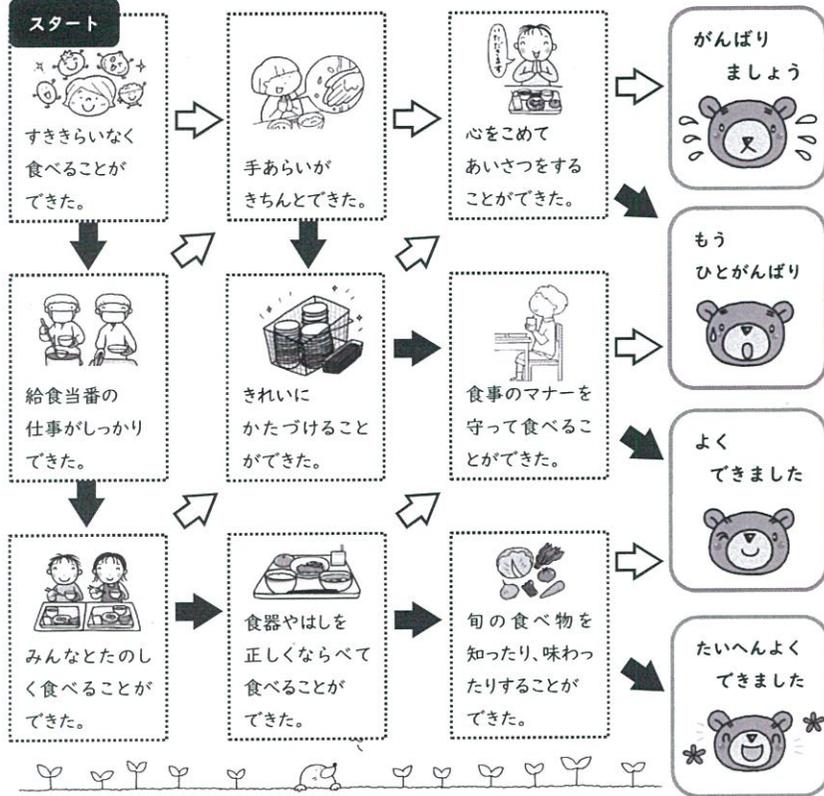
3月 給食だより



3月は、まとめの月です。この1年間、給食の時間をたのしく過ごすことができましたか？苦手なものにもチャレンジできましたか？1年間の給食の時間をふりかえて、新しい学年・学校では、さらにステップアップしていきましょう。

1年間の給食の時間をふりかえろう

「はい」は➡、「いいえ」は➤ にすすみましょう。



おいしい! 給食レシピ

3月の献立の中から、簡単でおいしい給食レシピを紹介します。ご家庭でぜひ作ってみてください。

<さわらの西京焼き>

【材料】(4人分)

- ・さわら切身 …4切
- ・白みそ …大さじ1
- ・こいくちしょうゆ…小さじ1
- ・みりん …小さじ1
- ・料理酒 …小さじ1

【作り方】

- ① ボウルまたはポリ袋にさわらとAの調味料を入れて、下味をつける。
- ② 魚焼きグリルまたはフライパンに、①のさわらをのせて焼く。(くつつきやすい場合は、少量のあぶらをひく。)

※こげやすいため、様子をみながら加熱してください。

さわら以外の魚や鶏肉でもおいしく作ることができます。



<ごぼうのごまマヨ和え>

【材料】(4人分)

- ・ごぼう …1/2本
- ・キャベツ …80g
- ・きゅうり …1/2本
- ・にんじん …1/4本
- ・ハム …3枚
- ・マヨネーズ …大さじ3
- ・こいくちしょうゆ…小さじ1/2
- ・いりごま …小さじ1
- ・すりごま …小さじ2

【作り方】

- ① ごぼうはささがきに切ったあと、水にさらす。キャベツはざく切り、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。ハムは半分に切ったあと、短冊切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、①の野菜をゆでて冷ます。★ごぼう→にんじん→キャベツ→きゅうりの順番に入れてゆでると、かたい野菜もやわらかくなりやすい。
- ③ 水けをきった②の野菜、ハム、Aの調味料をボウルに入れて、よく和える。

ごぼうにはお腹の調子をとのえる働きのある「食物繊維」がたくさん含まれています。

