

令和8年3月 学校給食こんだて表

松江市立鹿島学校給食センター(小学校・幼稚園)

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・曜	主食(しゅしよく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) ・副菜(ふくさい)	おもにからだを つくるものになるもの	おもにちようしを ととのえるものになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal) 家で補いたい 食品			
2月	むぎごはん ぎゅうにゅう *てづくりチキンカツ ・ごまあえ ・かしまじる	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ にんにく	こめ むぎ こむぎこ パンこ じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ あぶら ごま	687 魚介 その他の 野菜
3火	ちらしずし ぎゅうにゅう *さわらのみそマヨネーズやき ・うめあえ ・ゆばのすましじる ・ひしもち(幼:ゼリー)	かまぼこ たまご さわら とうふ ゆば	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやえんどう ねぎ	たけのこ れんこん ほししいたけ キャベツ きゅうり うめ たまねぎ	こめ さとう ひしもち (幼:ゼリー)	ノンエッグ マヨネーズ	686 肉 くだもの
4水	ごはん ぎゅうにゅう *ぶたにくのしょうがやき ・ごまざあえ ・じゃがいものみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	603 大豆製品 緑黄色 野菜
5木	ポークカレーライス (むぎごはん *ポークカレー) ぎゅうにゅう *さけのハーブあげ ・げんきサラダ	ぶたにく さけ ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト にんじん パジル	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご グリーンピース とうもろこし	こめ むぎ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	731 卵 種実
6金	キムチチャーハン ぎゅうにゅう *ミンチカツ ・かいそうサラダ ・とうふのごもくスープ	ぶたにく とりにく ツナ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ すぎのり ふのり	にんじん	はくさい キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ きくらげ しろねぎ	こめ むぎ さとう パンこ	ごまあぶら ごま あぶら	651 魚介 緑黄色 野菜
9月	★小6年生・セレクト給食★ わかめごはん ぎゅうにゅう *ビーフコロッケ ・アーモンドあえ ・かきたまじる	ぎゅうにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ パンこ でんぶん	あぶら アーモンド	626 魚介 その他の 野菜
10火	ごはん ぎゅうにゅう *にくののだのおろしに ・あすっこのいそかあえ ・なめこのみそしる	あぶらあげ ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん あすっこ こまつな	だいこん キャベツ たまねぎ なめこ	こめ さとう じゃがいも		583 卵 種実
11水	むぎごはん ぎゅうにゅう *さばのピリからやき ・ぎゅうにくと こんさいのきんぴらに ・さわにわん	さば ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	れんこん たまねぎ もやし えのきたけ しろねぎ たけのこ こんにゃく	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	649 大豆製品 くだもの
12木	ごはん ぎゅうにゅう *とりにくのレモンソースかけ ・おかかあえ ・とうふのみそしる	とりにく かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ レモン だいこん	こめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	637 魚介 その他の 野菜

ひなまつりこんだて



今月のこんだてのポイント

- ・春らしい彩りになるように工夫します。
- ・給食が楽しい思い出になるような献立を取り入れます。

旬の食材・地元産の食材

あすっこ キャベツ さわら

日・曜	主食(しゅしよく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) ・副菜(ふくさい)	おもにからだを つくるものになるもの	おもにちようしを ととのえるものになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal) 家で補いたい 食品			
13金	ごはん ぎゅうにゅう *しゅうまい (小:2こ、幼:1こ) ・パンサンスー ・はっぼうさい	ぶたにく ハム えび	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう	キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい	こめ こむぎこ はるさめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	590 大豆製品 いも
16月	むぎごはん ぎゅうにゅう *あじのなんばんづけ ・きりぼしだいこんのあえもの ・あつあげのみそしる	あじ ハム あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	あかピーマン きピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ きりぼし だいこん キャベツ きゅうり	こめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	623 肉 海そう
17火	コッペパン いちごアンドマーガリン ぎゅうにゅう *ハンバーグのトマトソースかけ ・コールスローサラダ ・クリームスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン さとう マーガリン あぶら バター	718 魚介 その他の 野菜	
18水	あごだしらーめん ぎゅうにゅう *ししやものからあげ (小:2こ、幼:1こ) ・こんぶサラダ	ぶたにく なると ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ ししやも	にんじん チンゲンサイ	もやし めんま キャベツ きゅうり にんにく	ちゅうかめん でんぶん さとう	あぶら	549 卵 いも
19木	ごはん ぎゅうにゅう *ぶたキムチ ・こまつなのナムル ・ワントンスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ はくさい キャベツ きくらげ たけのこ しろねぎ	こめ こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	598 大豆製品 緑黄色 野菜
23月	チキンライス ぎゅうにゅう *かぼちゃサンドフライ ・フルーツミックス ・ジュリアンスープ	とりにく たまご さかな そうめん	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ グリーンピース パインアップル もも みかん ほししいたけ キャベツ	こめ こむぎこ パンこ ナタデココ	あぶら	673 魚介 海そう

○食材の中で、鹿島町を含む松江市内でとれたものや加工品には、
下線を引いています。
●物資納入の都合により、使用材料を変更する場合があります。



ひしもちやひなあられの色には意味があります。

赤 → 桃の花: 魔よけ(災いをはらいのける)

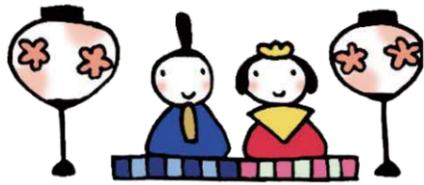
白 → 雪: 清らかさ

緑 → 新緑: 健康

「こどもが健康に育ちますように…」という願いがこめられています。

また、ひしもちの色の重ね方は、「雪の下から新緑(新芽)が芽ぶき、桃の花をさかせる様子」をあらわしています。

縁起のよい食べ物(れんこんやえびなど)を使い、こどもの将来の健康としあわせを願います。



令和8年3月 学校給食こんだて表

松江市立鹿島学校給食センター(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・曜	主食(しゅしよく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) ・副菜(ふくさい)	おもにからだを つくるもとになるもの	おもにちようしを ととのえるもとになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal) 家で補いたい 食品			
2月	麦ご飯 牛乳 *手作りチキンカツ ・ごまあえ ・鹿島汁	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ にんにく	こめ むぎ こむぎこ パンこ じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ あぶら ごま	933 魚介 その他の 野菜
3火	ちらしずし 牛乳 *さわらのみそマヨネーズ焼き ・梅あえ ・ゆばのすまし汁 ・ひしもち	かまぼこ たまご さわら とうふ ゆば	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやえんどう ねぎ	たけのこ れんこん ほししいたけ キャベツ きゅうり うめ たまねぎ	こめ さとう ひしもち (幼:ゼリー)	ノンエッグ マヨネーズ	858 肉 くだもの
4水	ご飯 牛乳 *豚肉のしょうが焼き ・ごま酢あえ ・じゃがいものみそ汁	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	847 大豆製品 緑黄色 野菜
5木	ポークカレーライス 牛乳 (麦ご飯 *ポークカレー) *さけのハーブ揚げ ・元気サラダ	ぶたにく さけ ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト にんじん パジル	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご グリーンピース とうもろこし	こめ むぎ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	965 卵 種実
6金	★中3年生・セレクト給食★ キムチチャーハン 牛乳 *ミンチカツ ・海そうサラダ ・豆腐の五目スープ	ぶたにく とりにく ツナ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ すぎのり ふのり	にんじん	はくさい キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ きくらげ しろねぎ	こめ むぎ さとう パンこ	ごまあぶら ごま あぶら	824 魚介 緑黄色 野菜
9月	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 振替休業日 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸							
10火	ご飯 牛乳 *肉信田のおろし煮 ・あすっこの磯香あえ ・なめこのみそ汁	あぶらあげ ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん あすっこ こまつな	だいこん キャベツ たまねぎ なめこ	こめ さとう じゃがいも		807 卵 種実
11水	麦ご飯 牛乳 *さばのピリ辛焼き ・牛肉と根菜のきんぴら煮 ・沢煮椀	さば ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	れんこん たまねぎ もやし えのきたけ しろねぎ たけのこ こんにゃく	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	893 大豆製品 くだもの
12木	ご飯 牛乳 *鶏肉のレモンソースかけ ・おかかあえ ・豆腐のみそ汁	とりにく かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ レモン だいこん	こめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	886 魚介 その他の 野菜



今月のこんだてのポイント

- ・春らしい彩りになるように工夫します。
- ・給食が楽しい思い出になるような献立を取り入れます。

旬の食材・地元産の食材

あすっこ キャベツ さわら

日・曜	主食(しゅしよく) 牛乳(ぎゅうにゅう) *主菜(しゅさい) ・副菜(ふくさい)	おもにからだを つくるもとになるもの	おもにちようしを ととのえるもとになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー (kcal) 家で補いたい 食品			
13金	ご飯 牛乳 *しゅうまい(3こ) ・パンサンスー ・八宝菜	ぶたにく ハム えび	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう	キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい	こめ こむぎこ はるさめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	842 大豆製品 いも
16月	麦ご飯 牛乳 *あじの南蛮漬け ・切干大根のあえもの ・厚揚げのみそ汁	あじ ハム あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	あかピーマン きピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ きりぼし だいこん キャベツ きゅうり	こめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	871 肉 海そう
17火	コッペパン いちご&マーガリン 牛乳 *ハンバーグの トマトソースかけ ・コールスローサラダ ・クリームスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン さとう マーガリン あぶら バター	942 魚介 その他の 野菜	
18水	あごだしらーめん 牛乳 *ししゃものから揚げ(3こ) ・昆布サラダ	ぶたにく なると ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ ししゃも	にんじん チンゲンサイ	もやし めんま キャベツ きゅうり にんにく	ちゅうかめん でんぶん さとう	あぶら	762 卵 いも
19木	ご飯 牛乳 *豚キムチ ・小松菜のナムル ・ワントンスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ はくさい キャベツ きくらげ たけのこ しろねぎ	こめ こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	840 大豆製品 緑黄色 野菜
23月	チキンライス 牛乳 *かぼちゃサンドフライ ・フルーツミックス ・ジュリアンスープ	とりにく たまご さかな そうめん	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ グリーンピース パインアップル もも みかん ほししいたけ キャベツ	こめ こむぎこ パンこ ナタデココ	あぶら	886 魚介 海そう

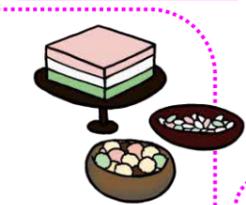
○食材の中で、鹿島町を含む松江市内でとれたものや加工品には、
下線を引いています。
●物資納入の都合により、使用材料を変更する場合があります。



ひしもちやひなあられの色には意味があります。

- 赤 → 桃の花: 魔よけ(災いをはらいのける)
 - 白 → 雪: 清らかさ
 - 緑 → 新緑: 健康
- 「こどもが健康に育ちますように…」という願いがこめられています。
- また、ひしもちの色の重ね方は、「雪の下から新緑(新芽)が芽ぶき、桃の花をさかせる様子」をあらわしています。

ひしもち・ひなあられ



ちらしずし



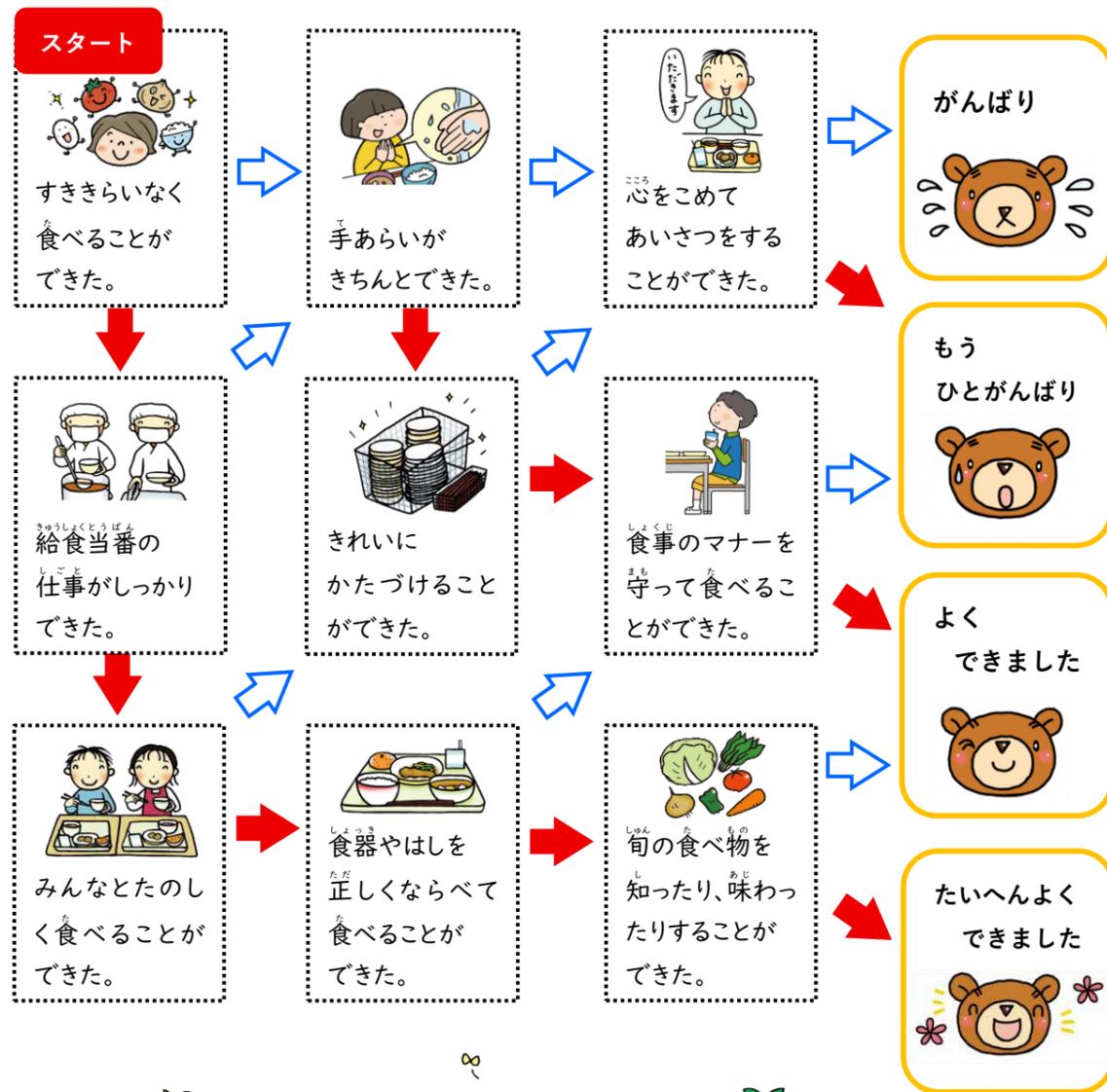
縁起のよい食べ物(れんこんやえびなど)を使い、こどもの将来の健康としあわせを願います。

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っ

「はい」は 、「いいえ」は  にすすみましょう。 



作ってみませんか？

大人気の

給食レシピ



ぶた豚キムチ

〈材料(4人分)〉

油	小さじ1
ぶた肉	200g …ひと口大に切る。
たまねぎ	小1こ …スライス
白菜キムチ	35g
トウバンジャン	少々
しょうゆ	小さじ1

〈作り方〉

- ① フライパンに油を熱し、ぶた肉、たまねぎをいためる。
- ② 白菜キムチ、調味料を入れてさらにいためる。



◆給食の味に近づけるためには、「みりん」を少々加えてみてください。給食では「みりん」を入れませんが、市販のキムチの辛さをやわらげてくれます。

さけのハーブ揚げ

〈材料(4人分)〉

さけ	200g …2cm角に切る。
塩	1g
こしょう	少々
にんにく	少々
バジル(粉)	0.2g
かたくり粉	適量
揚げ油	適量

〈作り方〉

- ① さけに調味料で下味を付ける。
- ② ①にかたくり粉をまぶし、油で揚げる。

◆いつもの魚料理をおしゃれな味付けにしてみませんか？
◇とり肉に代えてもOKです。
◆「バジル」を「青のり」に代えてもおいしいです♡

