

3月の こんだて



献立目標：1年間を振り返り、楽しい給食時間にしよう

西センター校区

★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会
(令和8年 3月)

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	
2月	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう ガンボスープ しろみぎかなのかりかりフライ いろどりサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> たろとりにく 	<ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> にんじん トマト オクラ ブロッコリー ピーマン 	<ul style="list-style-type: none"> たまねぎ キャベツ とうもろこし 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん じゃがいも さとう 	<ul style="list-style-type: none"> あぶら 	小 676 中 834	
3月	<ul style="list-style-type: none"> ちらしずし ぎゅうにゅう ごまマヨあえ しらたまもちのすましる さんしょくゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> とりにく かまぼこ どうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれんそう にんじん きぬさや あおねぎ 	<ul style="list-style-type: none"> キャベツ れんこん しいたけ たまねぎ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん しらたまもち ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ノンエッグ マヨネーズ ごま 	<ul style="list-style-type: none"> あぶら 	小 629 中 795
4月	<ul style="list-style-type: none"> みそラーメン ぎゅうにゅう はるまき ひじきとツナのサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ぶたにく ツナ みそ 	<ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう ひじき 	<ul style="list-style-type: none"> ブロッコリー チンゲンサイ にんじん 	<ul style="list-style-type: none"> もやし たまねぎ たけのこ キャベツ 	<ul style="list-style-type: none"> ちゅうかめん こむぎこ はるさめ さとう 	<ul style="list-style-type: none"> あぶら 	小 644 中 814	
5月	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう いわしのおろしに なっとうあえ ぶたじる 	<ul style="list-style-type: none"> いわし ぶたにく あぶらあげ なっとう みそ かつおぶし 	<ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれんそう にんじん 	<ul style="list-style-type: none"> だいこん キャベツ こんにやく しろねぎ うめ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん じゃがいも さとう かたくりこ 	<ul style="list-style-type: none"> あぶら 	小 625 中 780	
6月	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのかりんあげ こまつなのピリからあえ わかめのちゅうかスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ぶたにく ロースハム あつあげ 	<ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう わかめ 	<ul style="list-style-type: none"> こまつな にんじん 	<ul style="list-style-type: none"> はくさい たまねぎ もやし しいたけ とうもろこし レモン 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん かたくりこ さとう 	<ul style="list-style-type: none"> あぶら ごま ごまあぶら 	小 650 中 823	
9月	<ul style="list-style-type: none"> こくとうパン ぎゅうにゅう とりにくのこみやき ブロッコリーのサラダ からだにやさしい しおこうじボトフ 	<ul style="list-style-type: none"> とりにく ウインナー ちくわ 	<ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ブロッコリー にんじん 	<ul style="list-style-type: none"> だいこん たまねぎ キャベツ しめじ にんにく しょうが 	<ul style="list-style-type: none"> こくとうパン じゃがいも 	<ul style="list-style-type: none"> あぶら ドレッシング 	小 630 中 800	
10月	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう ほきのわふうトマトあんかけ さんしょくあえ ★さっぱりゆずスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ほき だいた とりにく 	<ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> トマト ほうれんそう にんじん 	<ul style="list-style-type: none"> たまねぎ だいこん はくさい しろねぎ ゆず 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん かたくりこ さとう 	<ul style="list-style-type: none"> あぶら ごまあぶら 	小 612 中 770	
11月	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものあまからいため カリフラワーのあまざあえ とうふのみそしる 	<ul style="list-style-type: none"> ぶたにく かまぼこ とうふ みそ 	<ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう あじふんまつ 	<ul style="list-style-type: none"> にら にんじん あおねぎ 	<ul style="list-style-type: none"> キャベツ カリフラワー きゅうり もやし たまねぎ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん じゃがいも さとう 	<ul style="list-style-type: none"> あぶら ごまあぶら ごま 	小 619 中 771	

西センター校区



日・曜	こんだてめい	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 とどにえるしよくひん		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		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
12月	<ul style="list-style-type: none"> にこうどん ぎゅうにゅう かつおフライ ごぼうのマヨあえ 	<ul style="list-style-type: none"> ぶたにく かつお あぶらあげ 	<ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> にんじん 	<ul style="list-style-type: none"> たまねぎ しろねぎ ごぼう キャベツ とうもろこし 	<ul style="list-style-type: none"> ごめこうどん こむぎこ パンこ 	<ul style="list-style-type: none"> あぶら ノンエッグ マヨネーズ 	小 628 中 780
13月	<ul style="list-style-type: none"> やさいのドライカレー ぎゅうにゅう マカロニサラダ フルーツポンチ 	<ul style="list-style-type: none"> ぶたにく かつお だいた 	<ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう ひじき 	<ul style="list-style-type: none"> オクラ にんじん こまつな 	<ul style="list-style-type: none"> たまねぎ エリンギ とうもろこし キャベツ もも パイナップル こんにやく 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん マカロニ さとう ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> あぶら ごま 	小 685 中 847
16月	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう あじのたつたあげ こまつなとチーズのりあえ なめこのみそしる 	<ul style="list-style-type: none"> あじ あぶらあげ みそ 	<ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう チーズ のり あじふんまつ 	<ul style="list-style-type: none"> こまつな にんじん あおねぎ 	<ul style="list-style-type: none"> キャベツ なめこ たまねぎ もやし 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん じゃがいも かたくりこ 	<ul style="list-style-type: none"> あぶら 	小 623 中 772
17月	<ul style="list-style-type: none"> コッペパン いちごアンドマーガリン ぎゅうにゅう ポークチャップ フレンチサラダ どうにゅう グリーンポタージュ 	<ul style="list-style-type: none"> ぶたにく ツナ どうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> にんじん さやいんげん グリーンピース 	<ul style="list-style-type: none"> たまねぎ キャベツ きゅうり カリフラワー エリンギ 	<ul style="list-style-type: none"> パン いちごジャム きゅうり さとう かたくりこ 	<ul style="list-style-type: none"> あぶら マーガリン 	小 683 中 845
18月	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう さわらのごまマヨネーズやき おからのいりに じゃこいりみそしる 	<ul style="list-style-type: none"> ざわら おから とりにく どうふ ちりめんじゃこ みそ 	<ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう わかめ 	<ul style="list-style-type: none"> にんじん あおねぎ こまつな 	<ul style="list-style-type: none"> たまねぎ だいこん れんこん 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん さとう 	<ul style="list-style-type: none"> ノンエッグ マヨネーズ あぶら ごま 	小 618 中 768
19月	<ul style="list-style-type: none"> キムタクごはん ぎゅうにゅう こんにやくサラダ ビーフンスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ぶたにく とりにく どうふ 	<ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> にんじん あおねぎ ほうれんそう チンゲンサイ 	<ul style="list-style-type: none"> はくさい だいこん こんにやく もやし たまねぎ たけのこ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ビーフン さとう 	<ul style="list-style-type: none"> あぶら ごまあぶら ごま 	小 626 中 788
23月	<ul style="list-style-type: none"> コッペパン チョコクリーム ぎゅうにゅう とりにくのレモンソース はなやさいのサラダ あさりスープ 	<ul style="list-style-type: none"> とりにく あさり 	<ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ブロッコリー にんじん 	<ul style="list-style-type: none"> カリフラワー キャベツ たまねぎ しめじ レモン 	<ul style="list-style-type: none"> パン じゃがいも かたくりこ さとう 	<ul style="list-style-type: none"> あぶら ごま ドレッシング チョコクリーム 	小 658 中 811

☆行事、材料の都合などで献立を変更する場合があります。
☆学校給食は皆様の給食費でまかなわれています。
忘れずにおさめましょう。



学校給食摂取基準
エネルギー (小) 650kcal (中) 830kcal

～今月の松江でとれた食材や食品～
こめ、キャベツ、しろねぎ、カリフラワー
ブロッコリー、しいたけ、にんじん、白菜、小松菜





3月のこんだてだより



冬が終わりに近づき、春の訪れを感じる季節になりました。3月は1年間のまとめの月です。給食をとおして学んだこと、できるようになったことなどをふりかえり、来年度の学校生活や家庭での食生活にいかしていきましょう。

行事食の紹介

ひなまつり献立

3月3日は
ひなまつり



3月3日は「桃の節句」とも言われ、健やかな成長と幸せを願い、「ひなまつり」としてお祝いをする行事として伝えられています。この日は、はまぐりのお吸い物やひしもちなどが行事食として食べられます。

給食では、『ちらし寿司』を提供します。

きゅうしよくじかん

給食時間をふりかえってみましょう!

1年間の給食時間をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきましょう。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 給食の前に石けんを使って手が洗えた | <input type="checkbox"/> 島根県の地場産物がわかった |
| <input type="checkbox"/> 給食当番の身支度をきちんとできた | <input type="checkbox"/> 苦手なものを頑張って少しは食べた(苦手なものはない) |
| <input type="checkbox"/> 食器を正しく並べることができた | <input type="checkbox"/> 味わって食べることができた |
| <input type="checkbox"/> 感謝の気持ちをも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/休日に家族の食事をつくる。
苦手な食べ物を減らす。 など



~今月の味めぐりは『益田市』です~

島根県西部に位置する益田市には、日本海、中国山地などの豊かな自然が生み出す“おいしい食べ物”がたくさんあります。

ほきの和風トマトあんかけ

一級河川高津川が流れる益田市は、「トマト」の栽培が盛んに行われており、生産量は島根県の中でもトップクラスと言われています。益田市のトマトは、大玉で酸味と甘味のバランスが良いのが特徴です。

給食では、白身魚(ほき)を揚げ、トマトで作った“和風トマトあん”をかけて提供します。

さっぱりゆずスープ

益田市の美都町では昭和50年代の初めからゆずの栽培に取り組みされてきました。そんな美都町は、ゆずの生産量が島根県内で1位です。寒暖差の大きい山間部で育ったゆずは色や香りが良いとされ、加工品や調味料としても使われています。

給食では、美都町のゆずを使って加工されたゆず果汁とゆずこしょうを入れたスープを提供します。



Let's cook!

さっぱりゆずスープ



【材料(4人分)】

- | | | |
|-----------|----------|---|
| ・鶏つくね | 100g | |
| ・大根 | 100g | |
| ・白菜 | 大きめ2枚 | |
| ・白ねぎ | 1/2本 | |
| ・おろししょうが | 小さじ1 | } |
| ・中華スープ | 小さじ1強 | |
| ・酒 | 小さじ1 | } |
| ・塩 | 少々 | |
| ・こしょう | 少々 | |
| ・こいくちしょうゆ | 小さじ1・1/2 | |
| ・ゆず果汁 | 小さじ1/2 | |
| ・ゆずこしょう | 少々 | |
| ・片栗粉 | 小さじ2 | |
| ・水 | 600ml | |

【作り方】

- ① 大根はいちょう切り、白菜は1cm幅のざく切り、白ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水を入れて火にかけ、大根→白菜の順に入れて煮込む。
- ③ 野菜がやわらかくなったら鶏つくねを加えて煮る。
- ④ Aの調味料で味をととのえる。
- ⑤ 水溶性片栗粉を回し入れてとろみをつけ、ひと煮立ちさせる。白ねぎ、Bを加えて完成。

★『鶏つくね』のかわりに、『鶏肉』を使って作ってもおいしいですよ!