

3高 学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター
(令和8年3月) (小学校)

(今月の目標)
1年間の給食をふりかえろう

日・曜	こんだてめい ★中学校3年生リクエストメニュー	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で揃っていただきたい食品
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん		
		ちやくととなりからだをつくります	ちやくととなりからだをつくります	体のちようしをどのおげんきになります	体のちようしをどのおげんきになります	エネルギーのもとになりからだをうごかします	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			
2月	チキンカレー ぎゅうにゅう こうやどうふのたつたあげ ほうれんそうのツナサラダ	とりにく ツナ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ りんご だいこん キャベツ にんにく しょうが	こめ じゃがいも さとう ごむぎ かたくりこ	あぶら	677 kcal 21.7 g 20.4 g きのこ 海そう
3火	とりそぼろちらしずし ぎゅうにゅう ★さわらのうめマヨやき なのはなのおかかあえ とうふのすましじる ひなまつり献立	とりにく さわら はなかつお とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや なのはな	たけのこ しいたけ キャベツ たまねぎ えのき しらす もやし しょうが	こめ さとう ひなあられ	あぶら マヨネーズ	658 kcal 29.6 g 20.8 g 果物 いも
4水	★ビビンバうどん ぎゅうにゅう のりのナムル いももちスープ	ぶたにく だいず みそ うすあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ら こまつな	はくさい キャベツ たまねぎ しろうねぎ にんにく きくらげ もやし りんご	こめ さとう じゃがいも ごむぎ	あぶら ごま	654 kcal 25.4 g 21.3 g 魚介 乳製品
5木	ごはん ぎゅうにゅう ★かれのいからあげ ★なつとうサラダ みそけんちんじる	かれい なつとう とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ だいこん ごぼう しろうねぎ	こめ ごむぎ かたくりこ	あぶら マヨネーズ	661 kcal 27.7 g 22.9 g 果物 いも
6金	★キムチチャーハン ぎゅうにゅう つくねのあますあんかけ ピーマンサラダ はくさいのちゅうかスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい しろうねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ にんにく しょうが ごぼう れんこん りんご	こめ さとう かたくりこ ピーマン さといも	あぶら	662 kcal 23.9 g 23.9 g 海そう 魚介
9月	ごはん [中学校中止] ぎゅうにゅう あじのこうみフライ ごんにやくサラダ とりだんこのしる	あじ かまぼこ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	ごんにやく もやし きゅうり たまねぎ ぶなしめじ しろうねぎ	こめ さとう パンこ ごむぎ かたくりこ	あぶら ごま	660 kcal 26.1 g 20.8 g 大豆 いも
10火	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース もやしのちゅうかあえ ワダンスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	あかピーマン ピーマン こまつな にんじん ら	たまねぎ たけのこ はくさい にんにく しょうが キャベツ もやし きくらげ	こめ さとう ごむぎ	あぶら	650 kcal 24.1 g 21.1 g 魚介 乳製品
11水	アーモンドトースト ぎゅうにゅう とりにくと ブロッコリーのソテー キャロットポタージュ	とりにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく エリンギ	パン はちみつ じゃがいも	バター アーモンド あぶら	658 kcal 26.3 g 27.8 g 淡色野菜 海そう
12木	ごはん ぎゅうにゅう にこみハンバーグ こんぶあえ あつあげのみそしる	ぶたにく とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ もやし きゅうり はくさい しろうねぎ	こめ さとう パンこ かたくりこ	あぶら	653 kcal 26.8 g 22.1 g 魚介 いも
13金	ごはん ぎゅうにゅう あじのしょうゆあげ おからサラダ ほっかけじる	あじ おから ツナ ぶたにく うすあげ はなかつお	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しろうねぎ ごんにやく	こめ ごむぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま マヨネーズ	659 kcal 26.1 g 22.8 g 海そう 緑黄色野菜



【旬の味覚】
菜の花 たけのこ わかめ
さわら いちご

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で揃っていただきたい食品
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん		
		ちやくととなりからだをつくります	ちやくととなりからだをつくります	体のちようしをどのおげんきになります	体のちようしをどのおげんきになります	エネルギーのもとになりからだをうごかします	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			
16月	わかめごはん ぎゅうにゅう ビーフコロッケ さんしょくあえ こうはくはんべんの すましじる	はんべん うすあげ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ えのき しろうねぎ	こめ さとう パンこ じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま	655 kcal 21.6 g 22.7 g きのこ 淡色野菜
17火	ごはん ぎゅうにゅう さばのスタミナやき ごぼうサラダ たぬきじる	さば とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しろうねぎ きゅうり とうもろこし ごんにやく しょうが にんにく もやし ごぼう	こめ さとう	あぶら マヨネーズ	667 kcal 27.4 g 24.3 g いも 緑黄色野菜
18水	ちゅんぼんめん ぎゅうにゅう むしシューマイ チンゲンサイのサラダ	ぶたにく なるこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい しろうねぎ もやし しょうが きくらげ	ちゅうかめん さとう かたくりこ	あぶら ごま	- kcal - g - g
19木	ごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき けんきサラダ かみりじる	さわら とりにく はなかつお とうふ みそ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし もやし しろうねぎ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	654 kcal 28.8 g 22.7 g 乳製品 いも
23月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいの みそいため はるさめのすのもの じゃがいものすましじる フルーツゼリー	ぶたにく みそ とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり しいたけ しろうねぎ しょうが パイナップル おうとう りんご	こめ さとう はるさめ じゃがいも かたくりこ ゼリー	あぶら	665 kcal 26.4 g 19.3 g 魚介 海そう

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。

卒業証書
ご卒業
おめでとう
ございます

卒業生みなさん、ご卒業おめでとう
ございます。みなさんは、これまでの学
校生活でたくさんのご事を学んできました
。今後、自分自身で食べるものを選ん
だりつくりする機会が増えてきます。
食べることを大切に、元気に充実した
毎日を送ってください。



ひなまつり

3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国
から伝わった上巳の行事と日本のひな遊び
(公家の間で行われていた)が合わさったも
のといわれています。災いなどをはらうた
めに、人形を海や川に流したり、はまぐり
のお汁やひしもちなどを食べたりします。ま
た、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖
な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃
花酒なども飲まれていました。



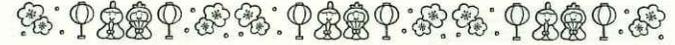
3年 学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター
(令和8年3月) (中学校)

(今月の目標)
1年間の給食をふりかえろう

日・曜	こんだてめい ★中学校3年生リクエストメニュー	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で揃っていただきたい食品
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		さいのろのしょくひん		
		ちやにくとなりからだをつくります	豚のちようしをこのえげんきになります	たまねぎりんごだいにんきゃべつにんにくしょうが	かめじゃがいもさとうにむぎこかたくりこ	あぶら	エネルギーたんぱく質脂質 家で揃っていただきたい食品	
1群	2群	3群	4群	5群	6群	7群		
2月	チキンカレー 牛乳 高野豆腐の竜田揚げ ほうれん草のツナサラダ	とりにく ツナ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ りんご だいにん きゃべつ にんにく しょうが	かめ じゃがいも さとう にむぎこ かたくりこ	あぶら	852 kcal 25.5 g 24.1 g きのこと 海そう
3火	鶏そぼろちらしずし 牛乳 ★さわらの梅マヨ焼き 菜の花のおかかえ どうふのすまし汁 ひなあられ	とりにく さわら はなかつお どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや なのはな	たけのこ しいたけ キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきだけ しるねぎ もやし しょうが	かめ さとう ひなあられ	あぶら マヨネーズ	831 kcal 35.7 g 25.0 g 果物 いも
4水	★ビビンバ風丼 牛乳 のりのナムル いもちろスープ	ぶたにく だいず みそ うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	はくさい キャベツ たまねぎ しるねぎ にんにく きくらげ もやし りんご	かめ さとう じゃがいも むぎこ	あぶら ごま	830 kcal 31.3 g 25.7 g 魚介 乳製品
5木	ごはん 牛乳 ★かれのいから揚げ ★納豆サラダ みそけんちん汁	かれない なっとう とりにく みそ こうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ だいにん ごんにやく ごぼう しるねぎ	かめ むぎこ かたくりこ	あぶら マヨネーズ	826 kcal 32.7 g 27.0 g 果物 いも
6金	★キムチチャーハン 牛乳 つくねの甘酢あんかけ ピーマンサラダ 白菜の中華スープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい しるねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ にんにく しょうが ごぼう れんこん りんご	かめ さとう かたくりこ ピーマン さといも	あぶら	826 kcal 28.3 g 27.0 g 海そう 魚介
9月	ごはん 牛乳 あじの香味フライ こんにやくサラダ 鶏団子の汁	あじ かまぼこ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	ごんにやく もやし きゅうり たまねぎ ぶなしめじ しるねぎ	かめ さとう パンこ むぎこ かたくりこ	あぶら ごま	- kcal - g
10火	ごはん 牛乳 チンジャオロース もやしの中華あえ ワンタンスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	あかピーマン ピーマン こまつな にんじん にら	たまねぎ だいにん はくさい にんにく しょうが キャベツ もやし きくらげ	かめ さとう むぎこ	あぶら	825 kcal 28.9 g 24.9 g 魚介 乳製品
11水	アーモンドトースト 牛乳 鶏肉とブロッコリーのソテー キャロットポターージュ	とりにく ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく エリンギ	パン はちみつ じゃがいも	バター アーモンド あぶら	826 kcal 31.9 g 32.3 g 淡色野菜 海そう
12木	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ 昆布あえ 厚揚げのみそ汁	ぶたにく とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ もやし きゅうり はくさい しるねぎ	かめ さとう パンこ かたくりこ	あぶら	827 kcal 32.5 g 26.2 g 魚介 いも
13金	ごはん 牛乳 あじのしょうゆ揚げ おからサラダ ぼっかけ汁	あじ おから ツナ ぶたにく うすあげ はなかつお	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ しるねぎ しるねぎ こんにやく	かめ むぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま マヨネーズ	826 kcal 33.5 g 27.7 g 海そう 緑黄色野菜

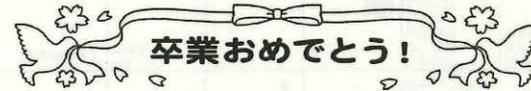
※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。



【旬の味覚】

菜の花 たけのこ わかめ
さわら いちご

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で揃っていただきたい食品
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		さいのろのしょくひん		
		ちやにくとなりからだをつくります	豚のちようしをこのえげんきになります	エネルギーたんぱく質脂質 家で揃っていただきたい食品				
1群	2群	3群	4群	5群	6群	7群		
16月	わかめごはん 牛乳 ビーフコロッケ 三色あえ 紅白はんぺんのすまし汁	はんぺん うすあげ きゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ えのきだけ しるねぎ	かめ さとう パンこ じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま	831 kcal 25.5 g 27.1 g きのこと 淡色野菜
17火	ごはん 牛乳 さばのスタミナ焼き さばうサラダ たぬぎ汁	さば とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しるねぎ きゅうり とうもろこし こんにやく しょうが にんにく もやし ごぼう	かめ さとう	あぶら マヨネーズ	829 kcal 32.2 g 28.1 g いも 緑黄色野菜
18水	ちゃんぽん麺 【小学校中止】 牛乳 蒸しシューマイ(3個) チンゲンサイのサラダ	ぶたにく なるこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい しるねぎ もやし しょうが きくらげ	ちゅうかめん さとう かたくりこ	あぶら ごま	832 kcal 29.4 g 26.8 g 大豆 きのこと
19木	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 元氣サラダ かみなり汁	かれない なっとう はなかつお とうふ みそ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし もやし しるねぎ	かめ さとう かたくりこ	あぶら	824 kcal 32.5 g 25.8 g 乳製品 いも
23月	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め 春雨の酢の物 じゃがいものすまし汁 フルーツゼリー	ぶたにく みそ とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり しいたけ しるねぎ しょうが バナナ ぶどう りんご	かめ さとう はるさめ じゃがいも かたくりこ ゼリー	あぶら	829 kcal 31.1 g 22.0 g 魚介 海そう



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。
みなさんは、これまでの学校生活でたくさんを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくり出す機会が増えてきます。
食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

卒業する3年生に給食の思い出を聞きました。一部ですが、ご紹介します。

- ・毎日給食のために学校へ行っていました。
- ・家に帰ったら、絶対給食のメニュー何だったか親に話します。
- ・毎日とても良い給食が出てきて幸せでした。高校でも食べたいです。
- ・給食を食べたら元気が出た。・魚がおいしかったです。
- ・みんな「おいしいね」と言いつつながら給食を食べている時間がとても楽しかったです。
- ・キムチ系やラーメンがおいしかったです。まだ給食を食べることができる弟がうらやましい。
- ・配膳するのが難しかったです。
- ・いつもごはんがあたたくておいしかったです!!
- ・9年間おいしい給食を食べることができて幸せでした!手作りデザートの日は何回すごく楽しみにしていました。

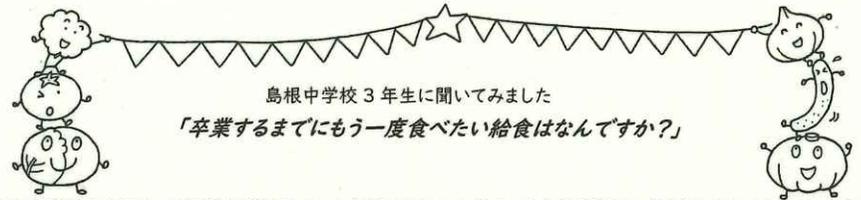
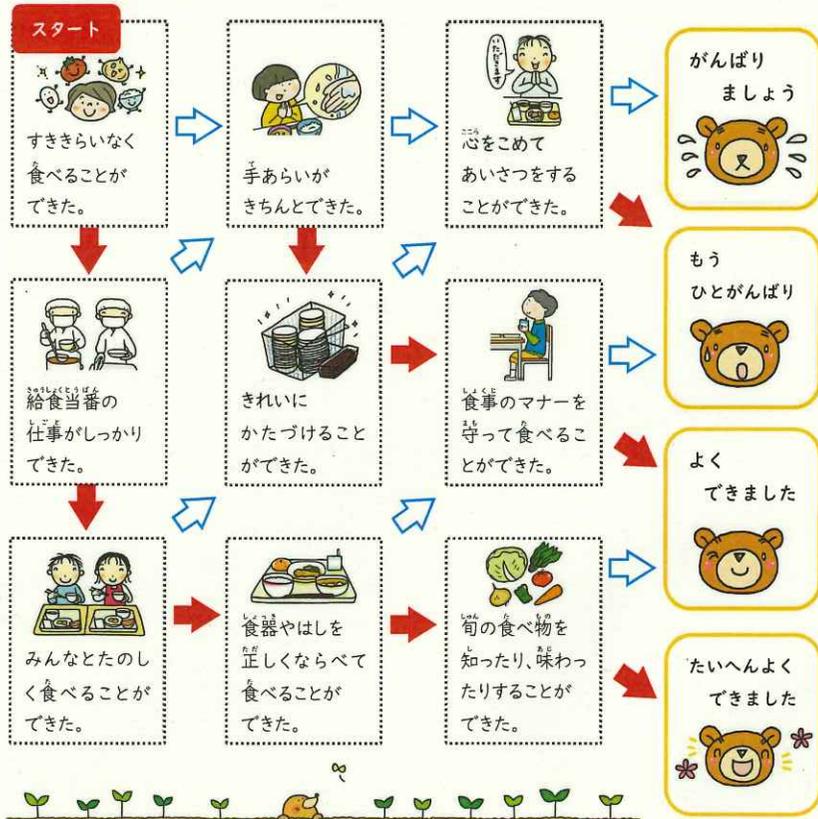


3月給食だより

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



島根中学校3年生に聞いてみました
「卒業するまでにもう一度食べたい給食はなんですか？」

島根中学校3年生は、中学校卒業とともに、小学校1年生から食べてきた学校給食とも卒業となります。そこで、「卒業するまでにもう一度食べたい給食はなんですか？」という希望調査を実施し、食べたいメニューと選んだ理由をそれぞれ書いてもらいました。味の記憶と共に、いろいろな場面を思い出しながら選んだメニューは何だったのでしょうか？最終日の給食までしっかりと楽しんで食べてほしいと思います。

卒業までにもう一度食べたい給食は？



【選んだ理由を教えてくださいました】

第1位 キムチチャーハン

- ♥ 食べると元気が出る！
- ♥ キムチが苦手でもおいしく食べることができる
- ♥ おいしくて大好きだから

第2位 ビビンバ風丼

- ♥ 丼ぶりは特別感があって好き
- ♥ この名前のひびきがいい！
- ♥ おいしいし、野菜も入っていて健康的だから

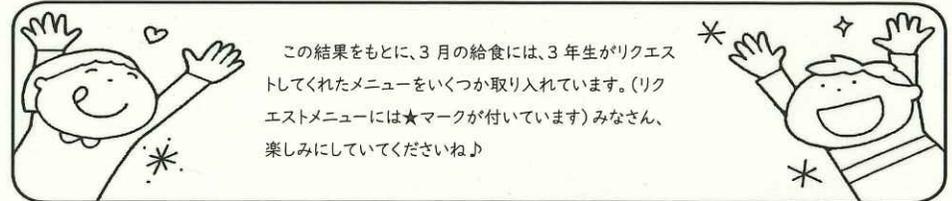
第3位 納豆サラダ

- ♥ 納豆と味が合っていておいしい

※4位以下には、こんなメニューも…

- ♥ たら梅マヨ焼き
- ♥ かわいいのから揚げ
- ♥ 梅あえ
- ♥ わかめごはん

などなど



この結果をもとに、3月の給食には、3年生がリクエストしてくれたメニューをいくつか取り入れています。(リクエストメニューには★マークが付いています) みなさん、楽しみにしていてくださいね♪