

# 学校給食こんだて表 令和8年3月



松江市立栄道学校給食センター (小学校)

## <今月の目標>

一年の食生活をふりかえり

楽しい給食時間にしよう



主な材料					
あかの食品		緑の食品		黄色の食品	
血やにくになり体をつくります		体の調子をととのえ元氣になります		材料の1つものもとになり体を動かします	
1群	2群	3群	4群	5群	6群

月	献立	1群	2群	3群	4群	5群	6群	備考
2月	こくどリアン たらのケチャップあえ ひじきのサラダ にんじんのポタージュ	たら ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	ごまつな にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パン さとう じゃがいも	あぶら	640 豆腐 魚介類
3月	ちらしずし ひなまつり献立 さわらのしおこうじやき あずっこのマネズ あえ ゆばのすましじる ひしもち	さわら かまぼこ ゆば	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ あずっこ	キャベツ たまねぎ えのき しいたけ たけのこ もやし れんこん かんぴょう	ごめ ひしもち	マネズ	73トズ	673 たまご 豆腐類
4月	ごはん がんもどきのふくめに [1~4年 1こ 5年~ 2こ ブロッコリーおかかあえ かきたまじる	がんもどき かつおぶし どうふ たまご	ぎゅうにゅう ブロッコリー にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのき	ごめ かたくりこ さとう			600 魚介類 いも
5月	ごはん とりにくのおからあげ アーモンドあえ ぶたじる	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう だいこん たまねぎ どうもろこし	ごめ じゃがいも	アーモンド		636 果物 きのこ
6月	ちゅうかめん みそラーメン はるまき じゃがいものちゅうかサラダ	ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう にんじん	たまねぎ どうもろこし キャベツ きゅうり しるねぎ さくらげ しいたけ	ちゅうかめん じゃがいも	ごまあぶら		619 豆腐類 海苔
9月	ごはん 小泉八雲ゆかりの地献立 しろみざかなフライ タルタルソースがけ いろどりサラダ ガンボスープ ごはんにかけて たべましょう	とりにく ホキ	ぎゅうにゅう にんじん トマト オクラ パセリ	キャベツ どうもろこし カリフラワー たまねぎ	ごめ	ドレッシング マネズ	73トズ	719 いも 魚介類
10月	コッペパン セルフミートサンド げんきサラダ マカロニスープ	ぶたにく とりにく だいず ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり エリンギ どうもろこし	パン じゃがいも マカロニ	あぶら		600 乳製品 小魚
11月	ごはん ぶたにくとじゃがいものいためもの いそかあえ どうふのすましじる	ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう のり ごまつな にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ えのき	ごめ じゃがいも	あぶら		601 果物 魚介類

## 旬の味覚

菜の花・あずっこ  
さわら・わかめ・いちご  
いよかん・はっさく

※行事・材料の都合などで献立を変更することがあります。ご了承ください。

## 地場産物

ほうれんそう・ごまつな・カリフラワー  
ねぎ・キャベツ・にんじん・はくさい  
あずっこ・松江市内産米・しいたけ・ブロッコリー

		主な材料						
		あかの食品		緑の食品		黄色の食品		
		血やにくになり体をつくります		体の調子をととのえ元氣になります		材料の1つものもとになり体を動かします		
12月	ごはん いわしのみぞれに ポンズあえ にくじゃが	とりにく ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん きぬさや	キャベツ きゅうり たまねぎ こんにやく	ごめ じゃがいも	あぶら		615 豆腐類 きのこ
13日	ごはん とりにくのねぎソースがけ こんぶあえ なめこのみそしる	とりにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	ごまつな にんじん	しろねぎ キャベツ もやし たまねぎ なめこ	ごめ じゃがいも	あぶら	608 魚介類 豆腐類
16日	ごはん さばのみそに チーズのりあえ すいとんじる	さば みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ のり	にんじん ねぎ あずっこ	キャベツ たまねぎ はくさい しいたけ	ごめ すいとん		622 果物類 いも
17日	ごはん カレーライス トマトオムレツ はなやさいのサラダ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう にんじん グリーンピース ブロッコリー トマト	たまねぎ カリフラワー キャベツ	ごめ じゃがいも	あぶら		603 たまご 魚介類
18日	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p><b>ご卒業</b> おめでとうございます</p> </div> <p>6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。6年間の小学校生活を終え、中学校生活への新しいスタートラインに立つみなさんを、給食でサポートしていきます。</p>							
19日	ごはん スタミナなっとう ごぼうサラダ じゃこいりみそしる	とりにく なっとう どうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	ねぎ にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ ごぼう	ごめ さとう	ドレッシング ごまあぶら	600 魚介類 いも
23日	ごはん とりにくのおかかマヨやき ごまあえ キムチじる	とりにく かつおぶし ぶたにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう ごまつな にんじん	あずっこ ごまつな だいこん はくさい たまねぎ しろねぎ どうもろこし こんにやく	ごめ	マネズ	73トズ	601 魚介類 乳製品

# 学校給食こんだて表 令和8年3月



松江市立宍道学校給食センター (中学校)

## <今月の目標>

一年の食生活をふりかえり

楽しい給食時間にしよう



		主な材料						エネルギー 表示 有 無
		あかの食品	緑の食品	黄色の食品				
		血やにくになり体をつくります	体の調子をととのえ元氣になります	おはげ-のものになり体を動かします				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2月	こくどうパン たらのケチャップあえ ひじきのサラダ にんじんのポタージュ	たら ツナ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パン さとう じゃがいも	油	803 豆類 黄色野菜
ひなまつり献立								
3火	ちらしずし さわらの塩こうじ焼き あずこのマヨネーズあえ ゆばのすまし汁 ひしもち	さわら かまぼこ ゆば	牛乳	にんじん ねぎ あずっこ	キャベツ たまねぎ えのき しいたけ たけのこ れんこん かんぴょう	米 ひしもち	ノエグ マヨネーズ	822 たまご 黄色野菜
4水	ごはん がんもどきの含め煮 (1人 2こ) ブロッコリーおかかあえ かきたま汁	がんもどき かつおぶし とうふ たまご	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのき	こめ かたくりこ さとう		729 魚介類 いも
5木	ごはん とり肉の塩からあげ アーモンドあえ ぶた汁	とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう だいこん たまねぎ とうもろこし	米 じゃがいも	アーモンド	792 果物 きのこ
6金	ちゅうかめん みそラーメン 春巻き じゃがいもの中華サラダ	ぶたにく みそ ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり しるねぎ さくらげ しいたけ	ちゅうかめん じゃがいも	ごま油	815 黄色野菜 海そう
9月	<p><b>ご卒業 おめでとうございます</b></p> <p>中学3年生にとっては、給食を食べることも最後となりました。これまで学んだことを思い出しながら、自分の食事の選択をしていってください。新しい門出を給食センター一同、応援しています。</p>							
10火	コッペパン セルフミートサンド 元氣サラダ マカロニスープ	ぶた肉 とり肉 だいず ハム かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり エリンギ とうもろこし	パン じゃがいも マカロニ	油	720 乳製品 小魚
11水	ごはん ぶた肉とじゃがいもの炒め物 いそかあえ とうふのすまし汁	ぶた肉 とうふ	牛乳 のり	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ えのき	こめ じゃがいも	油	719 果物 黄色野菜

## 旬の味覚

菜の花・あすっこ  
さわら・わかめ・いちご  
いよかん・はっさく

※行事・材料の都合などで献立を変更することがあります。ご了承ください。

## 地場産物

ほうれんそう・こまつな・カリフラワー  
ねぎ・キャベツ・にんじん・はくさい  
あすっこ・松江市内産米・しいたけ・ブロッコリー

		主な材料						エネルギー 表示 有 無
		あかの食品	緑の食品	黄色の食品				
		血やにくになり体をつくります	体の調子をととのえ元氣になります	おはげ-のものになり体を動かします				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
12木	ごはん いわしのみぞれ煮 ポン酢あえ 肉じゃが	いわし ハム ぶた肉	牛乳	にんじん きぬさや	キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく	米 じゃがいも	油	773 黄色野菜 きのこ
13金	ごはん とりにくのねぎソースがけ こんぶあえ なめこのみそ汁	とり肉 みそ	牛乳 こんぶ わかめ	こまつな にんじん	白ねぎ キャベツ もやし たまねぎ なめこ	米 じゃがいも	油	735 魚介類 黄色野菜
16月	ごはん さばのみそに チーズののりあえ すいとん汁	さば みそ 油あげ	牛乳 チーズ のり	にんじん ねぎ あすっこ	キャベツ たまねぎ はくさい しいたけ	米 すいとん		803 魚介類 いも
17火	ごはん カレーライス トマトオムレツ 花野菜のサラダ	とり肉 たまご	牛乳	にんじん グリーンピース ブロッコリー トマト	たまねぎ カリフラワー キャベツ	米 じゃがいも	油	770 たまご 黄色野菜
18水	コッペパン レズンクリーム とり肉のマーマレード焼き おからサラダ コンソメスープ	とり肉 おから ハム	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン レズンクリー ム マーマレード シヤム じゃがいも	ノエグ マヨネーズ	809 黄色野菜 乳製品
19木	ごはん スタミナ納豆 ごぼうサラダ じゃこいりみそ汁	とり肉 納豆 とうふ みそ 油あげ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	ねぎ にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ えのき ごぼう	米 さとう	ドレッシング ごまあぶら	749 黄色野菜 いも
23月	ごはん とり肉のおかかマヨ焼き ごまあえ キムチ汁	とり肉 かつおぶし ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	あすっこ こまつな にんじん	キャベツ だいこん はくさい たまねぎ 白ねぎ とうもろこし こんにゃく	米	ノエグ マヨネーズ ごま ごまあぶら	738 魚介類 乳製品

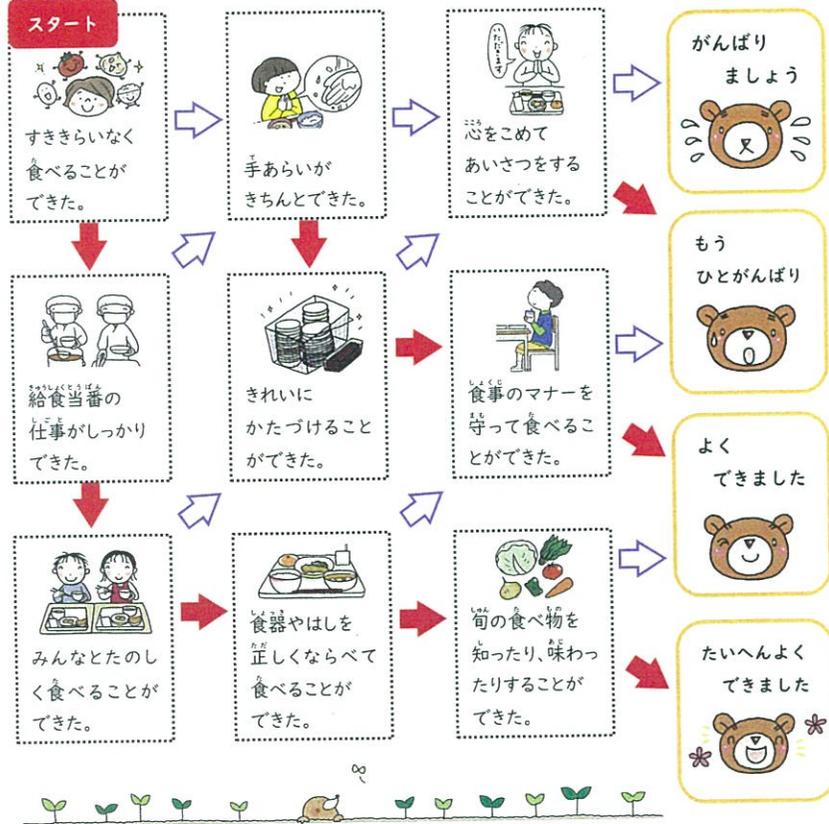
# 3月 給食だより



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って、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。



## 給食レシピ(4人分)



### あすっこのマヨネーズあえ(3日)

【材料】

・あすっこ	70g
・キャベツ	100g
・にんじん	1/5本
・もやし	40g
・マヨネーズ	大さじ3
・しょうゆ	小さじ1/2
・いりごま	小さじ1

#### 【作り方】

- ① あすっこ、キャベツは、ゆでて冷まし、水気を切って1.5cm幅に切る。にんじんは、せん切りにしてゆでて冷ます。もやしは、ゆでて冷ます。
- ② ボウルに材料を入れ、マヨネーズとしょうゆ、ごまであえる。

※鳥根県で生まれたあすっこを使ったあえものです。かまぼこやツナ、ハム、かにかまを入れてもおいしいですよ。

### スタミナ納豆(19日)

【材料】

・とりひき肉	150g
・ひきわり納豆	150g
・ねぎ	25g
・にんにく	少々
・しょうが	少々
・しょうゆ	小さじ1
・酒	小さじ1
・さとう	小さじ1
・みりん	適量
・タバスコ	少々
・ごま油	適量

#### 【作り方】

- ① ねぎは小口切り、しょうが、にんにくはすりおろす。
- ② フライパンを熱し、ごま油、しょうが、にんにくを入れて炒める。にんにくの香りがたったら、とりひき肉を入れていためる。
- ③ とり肉の色が変わったら、Aの調味料を入れて炒める。
- ④ あら熱をとり、ひきわり納豆、タバスコ、ねぎを入れて混ぜ合わせる。

※鳥取県の学校給食で人気のメニューです。タバスコを入れるのが特徴です。ごはんのほかに、とうふにかけてもおいしいですよ。