

令和8年3月 学校給食こんだて表

☆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!

松江市立八雲小学校



日	こんだて	おもなざいりょう					
		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	
		おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子をととのえる食品		おもにエネルギーになる食品	
2月	牛乳 せきはん ごましお とり肉のこうみあげ おかかあえ さくらふのすましじる	1群 とり肉 かつおぶし どうふ	2群 牛乳 わかめ	3群 あずっこ にんじん あおねぎ	4群 もやし キャベツ たまねぎ しいたけ にんにく	5群 米 あずき かたくり粉 ふ	6群 ごま 油
3月	牛乳 ちらしずし さわらのしおこうじやき はなやさいのごまマヨあえ あさりのすましじる ひなあられ	1群 さわら あさり どうふ	2群 牛乳	3群 なのはな ブロッコリー にんじん あおねぎ	4群 キャベツ どうもろこし しめじ たまねぎ にんじん たけのこ れんこん	5群 米 ひなあられ さとう	6群 ごま ノスタグ マヨネーズ
4月	牛乳 ごはん あげだしどうふのごまみそかけ パンサンスー はっばうさい	1群 どうふ みそ チキンハム ぶた肉	2群 牛乳	3群 こまつな にんじん	4群 キャベツ たまねぎ だいこん きくらげ はくさい	5群 米 かたくり粉 マロニー さとう	6群 ごま 油 ごま油
5月	牛乳 コッペンパン きなこクリーム さげのピザやき わかめサラダ やさいスープ	1群 さげ とり肉	2群 牛乳 チーズ わかめ	3群 ブロッコリー にんじん こまつな	4群 たまねぎ キャベツ カリフラワー	5群 パン さとう じゃがいも	6群 きなこクリーム ごま油 ごま
6月	牛乳 ごはん ソースカツ なっとうあえ じゃがいもみそしる	1群 ぶた肉 なっとう かつおぶし 油あげ みそ	2群 牛乳 のり	3群 ほうれんそう にんじん あおねぎ	4群 もやし たまねぎ しめじ うめ	5群 米 さとう パン粉 かたくり粉 じゃがいも	6群 油
9月	牛乳 ごはん とり肉のコンフレークあげ のりあえ ごまキムチ	1群 とり肉 油あげ みそ	2群 牛乳 のり	3群 ほうれんそう にんじん あおねぎ	4群 キャベツ もやし だいこん こんにゃく はくさいキムチ	5群 米 こおぎ粉 コンフレーク じゃがいも	6群 ごま
10月	牛乳 ごもくうどん いわしのうめに いとこまぼこのサラダ はっさく	1群 いわし 油あげ いとこまぼこ とり肉	2群 牛乳 わかめ	3群 にんじん あおねぎ	4群 たまねぎ えのきたけ うめ きゅうり キャベツ はっさく	5群 うどん 油 さとう	6群 ノスタグ マヨネーズ ごま
11月	牛乳 ごはん てりやきミートボール だいこんのごまドレあえ かいそうたっぷりみそしる	1群 とり肉 チキンハム どうふ 油あげ みそ	2群 牛乳 わかめ もずく	3群 にんじん	4群 だいこん どうもろこし たまねぎ	5群 米 さとう かたくり粉 パン粉 しろいんげんまめ	6群 ごま
12月	牛乳 りんごパン オムレツのデミグラスソースかけ レモンドレッシングサラダ アイリッシュシュュー	1群 たまご ツナ とり肉	2群 牛乳	3群 ブロッコリー にんじん	4群 マッシュルーム キャベツ レモン セロリ たまねぎ	5群 りんごパン こおぎ粉 さとう じゃがいも おおむぎ かたくり粉	6群 油

小泉八雲ゆかりの地献立



※物資の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。

日	こんだて	おもなざいりょう					
		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	
		おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子をととのえる食品		おもにエネルギーになる食品	
13日	牛乳 ポークカレー しろみぎかなのコロコロあげ ふじんづけあえ	1群 ぶた肉 たら	2群 牛乳	3群 にんじん トマト こまつな	4群 たまねぎ りんご キャベツ だいこん なす	5群 米 かたくり粉	6群 油
16日	牛乳 ごはん ぶた肉のレモンソース ごもくきんびら なめこのみそしる	1群 ぶた肉 ちくわ どうふ 油あげ みそ	2群 牛乳	3群 にんじん さやいんげん	4群 ごぼう れんこん たまねぎ なめこ しろねぎ レモン	5群 米 かたくり粉 さとう	6群 油 ごま油
17日	牛乳 ごはん さばのりからやき もやしのナムル はるさめスープ	1群 さば ぶた肉	2群 牛乳	3群 こまつな にんじん チンゲンサイ	4群 もやし キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく	5群 米 さとう はるさめ	6群 ごま油 ごま
18日	牛乳 ごはん とり肉のおかかマヨやき しらあえ こんさいのみそしる	1群 とり肉 かつおぶし 油あげ どうふ みそ	2群 牛乳	3群 ほうれんそう にんじん あおねぎ	4群 こんにゃく だいこん たまねぎ れんこん	5群 米 かたくり粉 さとう じゃがいも	6群 ノスタグ マヨネーズ ごま油 ごま
19日	牛乳 セルフハムカツサンド 「まるパン」 ハムカツ やさいサラダ コーンたまごスープ	1群 ハム たまご	2群 牛乳	3群 ブロッコリー にんじん ピーマン チンゲンサイ	4群 たまねぎ キャベツ えだまめ どうもろこし にんにく	5群 パン さとう パン粉 こおぎ粉 かたくり粉	6群 油

ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。



ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たち間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へ広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。

ちらしずし

酢飯の上に、緑起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたおすし。ひな祭りの食べ物として定番したのは最近のことで、もとは、塩漬けにした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。



ひなあられ

もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒形の甘いボン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。

令和8年3月 学校給食こんだて表

☆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!

松江市立八雲中学校



日	こんだて	おもなざいりょう					
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		さいろのしょくひん	
		おもに体をたくもどる食品		おもに体の調子をよくなる食品		おもにエネルギーになる食品	
1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2月	牛乳 せきはん ごましお とり肉のごみあげ おかかあえ さくらふのすましじる	とりに肉 かつおぶし とうふ	牛乳 わかめ	あずこ にんじん あおねぎ	もやし キャベツ たまねぎ しいたけ にんにく	米 あずき かたくり粉 ふ	ごま 油
3月	牛乳 ちらしずし さわらのしおごうじやき はなやさいのごまマヨあえ あさりのすましじる ひなあられ	さわら あざり とうふ	牛乳	なのほな ブロッコリー にんじん あおねぎ	キャベツ どうもろこし しめじ たまねぎ にんじん たけのこ れんこん	米 ひなあられ さとう	ごま ノスタグ マヨネーズ
4月	牛乳 ごはん あげだしとうふのごまみそかけ パンサンスー はっほうさい	とうふ みそ チキンハム ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん きくらげ はくさい	米 かたくり粉 マロニー さとう	ごま 油 ごま油
5月	牛乳 コッペンパン きなこクリーム さけのピザやき わかめサラダ やさいスープ	さけ とり肉	牛乳 チーズ わかめ	ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ カリフラワー	パン さとう じゃがいも	きなこクリーム ごま油 ごま
6月	牛乳 ごはん ソースカツ なとうあえ じゃがいものみそじる	ぶた肉 なとう かつおぶし 油あげ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	もやし たまねぎ しめじ うめ	米 さとう パン粉 かたくり粉 じゃがいも	油
9月	牛乳 ごはん とり肉のコンフレークあげ のりあえ ごまキムチじる	とりに肉 油あげ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ もやし だいこん こんにやく はくさいキムチ	米 こむぎ粉 コンフレーク じゃがいも	油 ごま
10月	牛乳 ごもくうどん いわしのうめに いとこまぼこのサラダ はっさく	いわし 油あげ いとこまぼこ とりに肉	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ	たまねぎ えのきたけ うめ きゅうり キャベツ はっさく	うどん 油 さとう	ノスタグ マヨネーズ ごま
11月	牛乳 ごはん てりやきミートボール だいこんのごまドレあえ かいそうたっぷりみそじる	とりに肉 チキンハム とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ もずく	にんじん	だいこん どうもろこし たまねぎ	米 さとう かたくり粉 パン粉 しろいんげんまめ	ごま
12月	牛乳 りんごパン オムレツのデミグラスソースかけ レモンドレッシングサラダ アイリッシュシチュー	たまご ツナ とりに肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	マッシュルーム キャベツ レモン セロリ たまねぎ	りんごパン こむぎ粉 さとう じゃがいも おのおおき かたくり粉	油

小泉八雲ゆかりの地献立



※物質の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。

日	こんだて	おもなざいりょう					
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		さいろのしょくひん	
		おもに体をたくもどる食品		おもに体の調子をよくなる食品		おもにエネルギーになる食品	
1群	2群	3群	4群	5群	6群		
13日	牛乳 ポークカレー しろみぎかなのコロコロあげ ふくじんづけあえ	ぶた肉 たら	牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ りんご キャベツ だいこん なす	米 かたくり粉	油
16日	牛乳 ごはん ぶた肉のレモンソース ごもくきんびら なめこのみそじる	ぶた肉 ちくわ とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん たまねぎ なめこ しろねぎ レモン	米 かたくり粉 さとう	油 ごま油
17日	牛乳 ごはん さばのどりからやき もやしのナムル はるさめスープ	さば ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく	米 さとう はるさめ	ごま油 ごま
18日	牛乳 ごはん とりに肉のおかかマヨやき しらあえ こんさいのみそじる	とりに肉 かつおぶし 油あげ とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん あおねぎ	こんにやく だいこん たまねぎ れんこん	米 かたくり粉 さとう じゃがいも	ノスタグ マヨネーズ ごま油 ごま
19日	牛乳 セルフハムカツサンド 「まるパン」 ハムカツ やさいサラダ コーンたまごスープ	ハム たまご	牛乳	ブロッコリー にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ えだまめ どうもろこし にんにく	パン さとう パン粉 こむぎ粉 かたくり粉	油
23日	キムチじゃこチャーハン シューマイ(1人2こ) かいそうとツナのサラダ あつあげのごもくスープ	ぶた肉 ツナ あつあげ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ こんぶ どさかのり	こまつな にんじん チンゲンサイ	しろねぎ どうもろこし キャベツ はくさいキムチ たまねぎ だいこん もやし	米 こむぎ粉 さとう	ごま油 ごま 油

ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。



ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの中で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。

ひなあられ

もとはひしもちを飾って作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒形の甘いボン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。

ちらしずし

酢飯の上に、緑色の良い食べ物の、旬の食べ物を彩りよく散らしたお寿司。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近のことです。もとは、塩漬にした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。



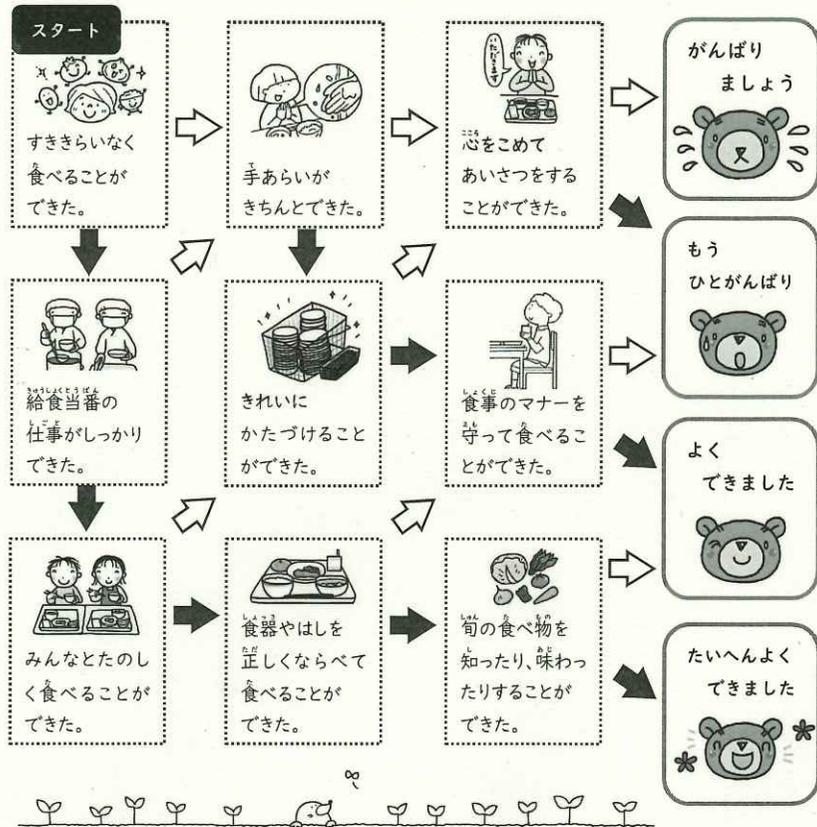
3月 給食だより



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っ

「はい」は▶、「いいえ」は◻にすみましょう。



給食レシピ紹介

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。

〈ぶた肉のレモンソース〉



【材料】4人分

- ・ぶたモモ肉 … 200g
- ・塩・こしょう … 少々
- ・かたくり粉 … 適量
- ・あげ油 … 適量
- ・レモン果汁 … 小さじ2
- ・酢 … 小さじ1
- ・しょうゆ … 小さじ2
- ・さとう … 小さじ2
- ・水 … 大さじ1

【作り方】

- ① ぶた肉は、食べやすい大きさに切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ② Aを煮立ててソースを作る。
- ③ ①のぶた肉にかたくり粉をまぶして、油で揚げる。
- ④ ②のレモンソースに③の揚げたぶた肉を入れてからめる。

〈キムチじゃこチャーハン〉

【材料】4人分

- ・ごはん … 4杯分
- ・ぶたモモ肉 … 150g
- ・おろししょうが … 少々
- ・白菜キムチ … 40g
- ・ちりめんじゃこ … 25g
- ・白ねぎ … 25g
- ・にんじん … 30g
- ・ホールコーン … 25g
- ・しょうゆ … 小さじ2
- ・酒 … 小さじ1
- ・ごま油 … 小さじ1
- ・いりごま … 大さじ1

【作り方】

- ① ぶたモモ肉は、食べやすい大きさに切る。白ねぎは小口切り、にんじんはせん切りにする。
- ② フライパンに油とおろししょうがを入れて熱し、ぶた肉を入れて炒める。
- ③ ぶた肉に火が通ったら、にんじんを入れ炒める。
- ④ にんじんがやわらかくなったら、白菜キムチ、ちりめんじゃこ、白ねぎ、ホールコーン、しょうゆ、酒を入れて炒める。
- ⑤ ④にごはんを入れ炒め、仕上げにごま油、いりごまを入れて混ぜる。



★いりたまごを入れてもおいしいですよ！

