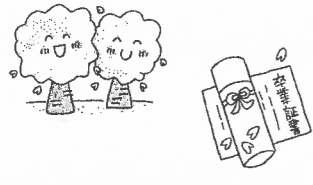


3月の こんだて



献立目標：1年間を振り返り、楽しい給食時間にしよう

北センター校区

★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	あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとなるしよくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2・月	・ちらしずし ・ぎゅうにゆう ・ごまマヨあえ ・しらたまもちのすましじる ・さんしょくゼリー	とりにく かまぼこ とうにゆう	ぎゅうにゆう	ほうれんそう にんじん きぬさや あおねぎ	キャベツ れんこん しいたけ たまねぎ	ごはん しらたまもち さとう ゼリー	ノンエッグ マヨネーズ ごま	小 629 中 795
		ひなまつり献立						
3・火	・みそラーメン ・ぎゅうにゆう ・はるまき ・ひじきとツナのサラダ	ぶたにく ツナ みそ	ぎゅうにゆう ひじき	ブロッコリー チンゲンサイ にんじん	もやし たまねぎ たけのこ キャベツ	ちゅうかめん こむぎこ はるさめ さとう	あぶら	小 644 中 814
4・水	・ごはん ・ぎゅうにゆう ・さけのしおやき ・キャベツとぶたにくの しょうゆいため ・あさりのみそしる	さけ ぶたにく あさり あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう あじふんまつ	きぬさや にんじん	キャベツ たまねぎ しろねぎ	ごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	小 619 中 765
		美保関中1年生考案メニュー		栄養バランスはもちろん、旬も意識して春らしい献立です!				
5・木	・ごはん ・ぎゅうにゆう ・いわしのおろしに ・なっとうあえ ・ぶたじる	いわし ぶたにく あぶらあげ なっとう みそ かつおぶし	ぎゅうにゆう	ほうれんそう にんじん	だいこん キャベツ こんにやく しろねぎ うめ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ		小 624 中 779
6・金	・こくとうパン ・ぎゅうにゆう ・とりにくのこうみやき ・ブロッコリーのサラダ ・からだにやさしい しおこうじポトフ	とりにく ウィンナー ちくわ	ぎゅうにゆう	ブロッコリー にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ しめじ にんにく しょうが	こくとうパン じゃがいも	あぶら ドレッシング	小 629 中 800
		野菜のおかず入賞メニュー						
9・月	・ごはん ・ぎゅうにゆう ・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	ぶたにく ロースハム あつあげ	ぎゅうにゆう わかめ	こまつな にんじん	はくさい たまねぎ もやし しいたけ とうもろこし レモン	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小 656 中 830
10・火	・やさしいドライカレー ・ぎゅうにゆう ・マカロニサラダ ・フルーツポンチ	ぶたにく ぎゅうにゆう だいず	ぎゅうにゆう ひじき	オクラ にんじん こまつな	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	ごはん マカロニ さとう ゼリー	あぶら ごま	小 685 中 847
		野菜のおかず入賞メニュー						
11・水	・にくうどん ・ぎゅうにゆう ・かつおフライ ・ごぼうのマヨあえ	ぶたにく かつお あぶらあげ	ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ しろねぎ ごぼう キャベツ とうもろこし	こめこうどん こむぎこ パンこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 628 中 780

北センター校区



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 もとなるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとなるしよくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
12・木	・ごはん ・ぎゅうにゆう ・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	ほき だいず とりにく	ぎゅうにゆう	トマト ほうれんそう にんじん	たまねぎ だいこん はくさい しろねぎ ゆず	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	小 612 中 770
		味めぐり:益田市						
13・金	・キムタクごはん ・ぎゅうにゆう ・こんにやくサラダ ・ビーフンスープ	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゆう	にんじん あおねぎ ほうれんそう チンゲンサイ	はくさい だいこん こんにやく もやし たまねぎ たけのこ	ごはん ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら ごま	小 626 中 788
16・月	・コッペパン ・いちごジャム ・ぎゅうにゆう ・ポークチャップ ・フレンチサラダ ・とうにゆう グリーンポタージュ	ぶたにく ツナ とうにゆう	ぎゅうにゆう	にんじん さやいんげん グリーンピース	たまねぎ キャベツ きゅうり カリフラワー エリンギ	パン いちごジャム じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	小 669 中 844
17・火	・ごはん ・ぎゅうにゆう ・あじのたつたあげ ・こまつなとチーズの のりあえ なめこのみそしる	あじ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう チーズ のり あじふんまつ	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ なめこ たまねぎ もやし	ごはん じゃがいも かたくりこ	あぶら	小 623 中 772
18・水	・ごはん ・ぎゅうにゆう ・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ずあえ ・とうふのみそしる	ぶたにく かまぼこ とうふ みそ	ぎゅうにゆう あじふんまつ	にら にんじん あおねぎ	キャベツ カリフラワー きゅうり もやし たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	小 619 中 770
19・木	・コッペパン ・チョコクリーム ・ぎゅうにゆう ・とりにくのレモンソース ・はなやさいのサラダ ・コンソメスープ	とりにく	ぎゅうにゆう	ブロッコリー にんじん	カリフラワー キャベツ たまねぎ しめじ レモン	パン じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごま ドレッシング チョコクリーム	小 656 中 808
23・月	・ごはん ・ぎゅうにゆう ・ガンボスープ ・しろみぎかなの カリカリフライ ・いろいろサラダ	たら とりにく	ぎゅうにゆう	にんじん トマト オクラ ブロッコリー ピーマン	たまねぎ キャベツ とうもろこし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	小 677 中 836
		ごはんに かけましょう		小泉八雲ゆかりの地献立				

☆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

