

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	
2月	・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じる ・さんしよくゼリー	とりにく かまぼこ どうにゅう	ぎゅうにゅう	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月	・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	ぶたにく ツナ みそ	ぎゅうにゅう 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 はるまき さとう	あぶら	小 644 中 814
4月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのおやき ・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	ぎゅうにゅう 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						
5月	・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	いわし ぶたにく あぶらあげ なっとう みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	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月	・こくとうパン ・ぎゅうにゅう ・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 しおこうじボトフ	とりにく ウインナー ちくわ	ぎゅうにゅう	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 ・わかめのちゅうかさスープ	ぶたにく ロースハム あつあげ	ぎゅうにゅう 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 どうもろこし 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月	・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	ぶたにく ぎゅうにゅう だいたず	ぎゅうにゅう ひじき	オクラ にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ どうもろこし 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月	・にくうどん ・ぎゅうにゅう ・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	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しろねぎ ごぼう キャベツ どうもろこし	こめうどん 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	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ほきのわふうトマトあんかけ ・さんしよくあえ ★さっぱりゆずスープ	ほき だいたず とりにく	ぎゅうにゅう	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月	・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	ぶたにく とりにく どうぶ	ぎゅうにゅう	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 ・ぎゅうにゅう ・ポークチャップ ・フレンチサラダ ・とうにゅう グリーンポタージュ	ぶたにく ツナ どうにゅう	ぎゅうにゅう	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月	・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	あじ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう 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月	・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 ・どうふのみそしる	ぶたにく かまぼこ どうぶ みそ	ぎゅうにゅう 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月	・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 ・コンソメスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	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 ・ぎゅうにゅう ・ガンボスープ ・しろみぎかなの カリカリフライ ・いろどりサラダ	たら とりにく	ぎゅうにゅう	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 どうもろこし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	小 677 中 836
		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 (小) (中)
エネルギー 650kcal 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。

きゅうしょくじかん

給食時間をふりかえてみましょう!

1年間の給食時間をふりかえて、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 ^{まえ} に石けん ^{せっけん} を使って手 ^て が
洗 ^{あら} えた | <input type="checkbox"/> しまねけん ^{しまねけん} の地場産物 ^{じばさんぶつ} がわかった |
| <input type="checkbox"/> 給食当番 ^{きゅうしょくとうばん} の身支度 ^{みじたく} をきちんとできた | <input type="checkbox"/> 苦手 ^{にがて} なものを頑張 ^{がんば} って少し ^{すこ} は食 ^た べた
(苦手 ^{にがて} なものはない) |
| <input type="checkbox"/> 食器 ^{しょっき} を正 ^{ただ} しく並 ^{なら} べることができた | <input type="checkbox"/> 味 ^{あじ} わって食 ^た べることができた |
| <input type="checkbox"/> 感謝 ^{かんしゃ} の気持ち ^{きもち} をもって食 ^た べることが
できた | |



4月からの目標

自分の食生活^{しょくせいご}をふりかえり、4月からの食^{しょく}に関する目標^{もくひょう}を立ててみましょう。

例/休日^{きゅうじつ}に家族^{かぞ}の食事^{しょくじ}をつくる。
苦手^{にがて}な食べ物^{たべもの}を減^へらす。 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 | } | A |
| ・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 | } | B |
| ・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!