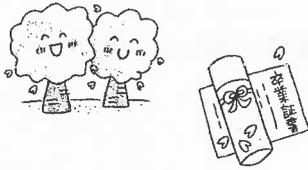


3月の こんだて



西センター校区

献立目標：1年間を振り返り、楽しい給食時間にしよう

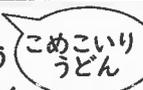
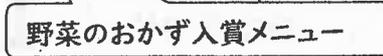
★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会

(令和8年 3月)

あかのしょくひん おもにからだをつくる もとなるしょくひん	みどりのしょくひん おもにからだのちようしを とどのえるしょくひん	きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとなるしょくひん	エネルギー (kcal)

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2・月	<ul style="list-style-type: none"> 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 いろいろサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> たら とりにく 	<ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> にんじん トマト オクラ ブロッコリー ピーマン 	<ul style="list-style-type: none"> たまねぎ キャベツ とうもろこし 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん じゃがいも さとう 	<ul style="list-style-type: none"> あぶら 	<ul style="list-style-type: none"> 小 676 中 834
<p>ごはんに かけましょう</p>		<p>小泉八雲ゆかりの地献立</p>						
3・火	<ul style="list-style-type: none"> 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 さんしょくゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> とりにく かまぼこ とうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれんそう にんじん きぬさや あおねぎ 	<ul style="list-style-type: none"> キャベツ れんこん しいたけ たまねぎ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん しらたまもち さとう ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ノンエッグ マヨネーズ ごま 	<ul style="list-style-type: none"> 小 629 中 795
		<p>ひなまつり献立</p>						
4・水	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> ぶたにく ツナ みそ 	<ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう ひじき 	<ul style="list-style-type: none"> ブロッコリー チンゲンサイ にんじん 	<ul style="list-style-type: none"> もやし たまねぎ たけのこ キャベツ 	<ul style="list-style-type: none"> ちゅうかめん こむぎこ はるさめ さとう 	<ul style="list-style-type: none"> あぶら 	<ul style="list-style-type: none"> 小 644 中 814
5・木	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> いわし ぶたにく あぶらあげ なっとう みそ かつおぶし 	<ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれんそう にんじん 	<ul style="list-style-type: none"> だいこん キャベツ こんにやく しろねぎ うめ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん じゃがいも さとう かたくりこ 		<ul style="list-style-type: none"> 小 625 中 780
6・金	<ul style="list-style-type: none"> 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 わかめのちゅうかスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ぶたにく ロースハム あつあげ 	<ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう わかめ 	<ul style="list-style-type: none"> こまつな にんじん 	<ul style="list-style-type: none"> はくさい たまねぎ もやし しいたけ とうもろこし レモン 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん かたくりこ さとう 	<ul style="list-style-type: none"> あぶら ごま ごまあぶら 	<ul style="list-style-type: none"> 小 650 中 823
9・月	<ul style="list-style-type: none"> 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 しおこうじポトフ 	<ul style="list-style-type: none"> とりにく ウィンナー ちくわ 	<ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ブロッコリー にんじん 	<ul style="list-style-type: none"> だいこん たまねぎ キャベツ しめじ にんにく しょうが 	<ul style="list-style-type: none"> こくとうパン じゃがいも 	<ul style="list-style-type: none"> あぶら ドレッシング 	<ul style="list-style-type: none"> 小 630 中 800
		<p>野菜のおかず入賞メニュー</p>						
10・火	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう ほきのわふうトマトあんかけ さんしょくあえ ★さっぱりゆずスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ほき だいず とりにく 	<ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> トマト ほうれんそう にんじん 	<ul style="list-style-type: none"> たまねぎ だいこん はくさい しろねぎ ゆず 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん かたくりこ さとう 	<ul style="list-style-type: none"> あぶら ごまあぶら 	<ul style="list-style-type: none"> 小 612 中 770
		<p>味めぐり:益田市</p>						
11・水	<ul style="list-style-type: none"> 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ずあえ とうふのみそじる 	<ul style="list-style-type: none"> ぶたにく かまぼこ とうふ みそ 	<ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう あじふんまつ 	<ul style="list-style-type: none"> にら にんじん あおねぎ 	<ul style="list-style-type: none"> キャベツ カリフラワー きゅうり もやし たまねぎ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん じゃがいも さとう 	<ul style="list-style-type: none"> あぶら ごまあぶら ごま 	<ul style="list-style-type: none"> 小 619 中 771



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	・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 とうもろこし	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
13 ・ 金	・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 ぎゅうにく だいず	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 とうもろこし キャベツ もも パイナップル こんにゃく	ごはん マカロニ さとう ゼリー	あぶら ごま	小 685 中 847
16 ・ 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 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
17 ・ 火	・コッペパン ・いちごアンドマーガリン ・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 グリーンポターージュ	ぶたにく ツナ とうにゅう	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 マーガリン	小 683 中 845
18 ・ 水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらの ごまマヨネーズやき ・おからのいりに ・じゃこいりみそしる	さわら おから とりにく とうふ ちりめんじゃこ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ だいこん れんこん	ごはん さとう	ノンエッグ マヨネーズ あぶら ごま	小 618 中 768
19 ・ 木	・キムタクごはん ・ぎゅうにゅう ・こんにゃくサラダ ・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 こんにゃく 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
23 ・ 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 ・あさりスープ	とりにく あさり	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 658 中 811

☆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

