

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7年 3月)

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)
3・月	・ちらしずし ・ぎゅうにゅう ・なのはなのごまマヨあえ ・あさりのすましじる ・ひしもち	こうやどうふ かまぼこ あさり とうふ ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん なのはな きぬさや	れんこん しいたけ とうもろこし キャベツ だいこん	ごはん さとう ひしもち	ノンエッグ マヨネーズ ごま	小 638 中 803
4・火	★とうにゅうバター チキンカレー ・ぎゅうにゅう ・あつあげとやさいの いためもの ・フルーツカクテルゼリー	とりにく あつあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん きくらげ キャベツ パイナップル もも なし りんご みかん	ごはん じゃがいも さとう ゼリー	あぶら とうにゅう バター	小 693 中 855
5・水	・コッペパン ・はちみつアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・さけのレモンソースかけ ・グリーンサラダ ・アイリッシュシチュー	さけ とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	レモン キャベツ えだまめ たまねぎ セロリ	パン はちみつ さとう かたくりこ じゃがいも むぎ	マーガリン あぶら ドレッシング	小 642 中 810
6・木	・にくみそどんぶり ・ぎゅうにゅう ・れんこんのごまずあえ ・かきたまじる	とりにく ぶたにく ぶたレバー たまご みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あおねぎ	とうもろこし れんこん キャベツ はくさい えのきたけ たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま	小 649 中 803
7・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのあまずあんかけ ・ふくじんづけあえ ・つくねとキャベツの みそしる	あじ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	はくさい キャベツ たまねぎ もやし だいこん	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	小 643 中 804
10・月	・コッペパン ・きなこクリーム ・ぎゅうにゅう ・ぶたじゃがソテー ・げんきサラダ ・コンソメスープ	ぶたにく ぎゅうにく ロースハム ウインナー かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん エリンギ	パン じゃがいも さとう	きなこクリーム あぶら	小 663 中 818
11・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのたつたあげ ・なっとうあえ ・もずくのみそしる	さわら なっとう とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり もずく あじふんまつ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ うめ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	小 670 中 828

ひなまつり献立

味めぐり:インド

友好交流国:アイルランド献立

北センター校区

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)
12・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・マーボーどうふ ・いわしのうめに ・もやしのナムル	とうふ ぶたにく みそ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ たけのこ しろねぎ しいたけ うめ もやし きゅうり	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	小 692 中 859
13・木	・かきあげうどん (うどん・やさいかきあげ) ・ぎゅうにゅう ・わふうマヨサラダ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー しゅんぎく	たまねぎ ごぼう しいたけ しろねぎ キャベツ とうもろこし	こめうどん さとう こむぎこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 634 中 818
14・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのからあげ ・アーモンドあえ ・さわにわん	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ	キャベツ レモン たまねぎ えのきたけ ごぼう	ごはん かたくりこ さとう	あぶら アーモンド	小 680 中 839
17・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくの バーベキューソース ・カリフラワーのサラダ ・ABCスープ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ りんご カリフラワー キャベツ だいこん	ごはん かたくりこ マカロニ さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	小 661 中 821
18・火	・セルフフィッシュサンド (まるパン・ほきフライ) ・ぎゅうにゅう ・コールスローサラダ ・ペンネのとうにゅうシチュー	ほき だいず とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ピーマン	キャベツ はくさい きゅうり カリフラワー しめじ	パン マカロニ こむぎこ パンこ	あぶら	小 661 中 826
19・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくしのだのふくめに ・しらあえ ・じゃがいものみそしる	とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ほうれんそう にんじん	こんにゃく たまねぎ ごぼう しろねぎ	ごはん さとう じゃがいも	ごま	小 655 中 806
21・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・おろしハンバーグ ・こまつなとチーズの のりじゃこあえ ・なめこのみそしる	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ のり ちりめんじゃこ あじふんまつ	こまつな にんじん	だいこん キャベツ なめこ たまねぎ しろねぎ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	小 650 中 820

☆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、ほうれんそう

