

3月の こんだて



南センター校区

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)

南センター校区

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	
2・月	・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 ウイナー 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	ドレッシング	小 620 中 789
		野菜のおかず入賞メニュー						
3・火	・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 ・さんしよくゼリー	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 623 中 786
		ひなまつり献立						
4・水	・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 626 中 781
5・木	・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
6・金	・ごはん ・ぎゅうにゆう ・ガンボスープ ・しろみざかなの 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 ピーマン	たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	小 673 中 831
		小泉八雲ゆかりの地献立						
9・月	・ごはん ・ぎゅうにゆう ・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	さわら おから とりにく とうふ ちりめんじゃこ みそ	ぎゅうにゆう 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 ごま	小 610 中 758
10・火	・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 ・あさりスープ	とりにく あさり	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 658 中 811
11・水	・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 620 中 781



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 ・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 ・とうふのみそ	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 614 中 765
13・金	・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
		こめこいりうどん						
16・月	・やさいのドライカレー ・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 だいた	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						
17・火	・ごはん ・ぎゅうにゆう ・あじのわふうだれかけ ・こまつなとチーズの のりあえ ・なめこのみそ	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 624 中 773
18・水	・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 664 中 837
19・木	・ごはん ・ぎゅうにゆう ・ほきのわふうトマトあんかけ ・さんしよくあえ ★さっぱりゆずスープ	ほき だいた 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 611 中 768
		味めぐり:益田市						
23・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 650 中 823

☆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

