

3月 学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター
(令和8年3月) (中学校)

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。

(今月の目標)
1年間の給食をふりかえろう

日・曜	こんだてめい ★中学校3年生リクエストメニュー	おもなざりょう						エネルギーたんぱく質 脂質 家で補って いただきたい 食品
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん		
		ちやにくとなりからだをつくります	体のちょうしをとのえげんきになります	エネルギーのもとになりからだをうごかします	1群	2群	3群	
2月	チキンカレー 牛乳 高野豆腐の竜田揚げ ほうれん草のツナサラダ	とりにく ツナ こうや豆腐	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草	たまねぎ りんご だいこん キャベツ にんにく しょうが	こめ じゃがいも さとう ごむぎこ かたくりこ	あぶら	852 kcal 25.5 g 24.1 g きのこ 海そう
3火	鶏そぼろちらしすし 牛乳 ★さわらの梅マヨ焼き 菜の花のおかかあえ とうふのすまし汁 ひなあられ ひ谷まつり献立	とりにく さわら はなかつお とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや なのはな	たけのこ しいたけ キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきだけ しろねぎ もやし しょうが	こめ さとう ひなあられ	あぶら マヨネーズ	831 kcal 35.7 g 25.0 g 果物 いも
4水	★ピピンバ風丼 牛乳 のりのナムル いもちスープ	ぶたにく だいす みそ うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ら こまつな	はくさい キャベツ たまねぎ しろねぎ にんにく きくらげ もやし りんご	こめ さとう じゃがいも ごむぎこ	あぶら ごま	830 kcal 31.3 g 25.7 g 魚介 乳製品
5木	ごはん 牛乳 ★かれのいから揚げ ★納豆サラダ みそけんちん汁	かれい なつとう とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれん草 にんじん	キャベツ だいこん こんにゃく ごぼう しろねぎ	こめ ごむぎこ かたくりこ	あぶら マヨネーズ	826 kcal 32.7 g 27.0 g 果物 いも
6金	★キムチチャーハン 牛乳 つくねの甘酢あんかけ ビーフンサラダ 白菜の中華スープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい しろねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ にんにく しょうが ごぼう れんこん りんご	こめ さとう かたくりこ ビーフン さといも	あぶら	826 kcal 28.3 g 27.0 g 海そう 魚介
9月	ごはん [中学校中止] 牛乳 あじの香味フライ こんにゃくサラダ 鶏団子の汁	あじ かまぼこ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	こんにゃく もやし きゅうり たまねぎ ぶなしめじ しろねぎ	こめ さとう パンこ ごむぎこ かたくりこ	あぶら ごま	- kcal - g - g
10火	ごはん 牛乳 チンジャオロース もやしの中華あえ ワタンスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	あかピーマン ピーマン こまつな にんじん ら	たまねぎ たけのこ はくさい にんにく しょうが キャベツ もやし きくらげ	こめ さとう ごむぎこ	あぶら	825 kcal 28.9 g 24.9 g 魚介 乳製品
11水	アーモンドトースト 牛乳 鶏肉とブロッコリーのソテー キャロットポタージュ	とりにく ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく エリンギ	パン はちみつ じゃがいも	バター アーモンド あぶら	826 kcal 31.9 g 32.3 g 淡色野菜 海そう
12木	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ 昆布あえ 厚揚げのみそ汁	ぶたにく とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ もやし きゅうり はくさい しろねぎ	こめ さとう パンこ かたくりこ	あぶら	827 kcal 32.5 g 26.2 g 魚介 いも
13金	ごはん 牛乳 あじのしょうゆ揚げ おからサラダ ほっかけ汁	あじ おから ツナ ぶたにく うすあげ はなかつお	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ しいたけ しろねぎ こんにゃく	こめ ごむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま マヨネーズ	826 kcal 33.5 g 27.7 g 海そう 緑黄色野菜

【旬の味覚】

菜の花 たけのこ わかめ
さわら いちご

日・曜	こんだてめい	おもなざりょう						エネルギーたんぱく質 脂質 家で補って いただきたい 食品
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん		
		ちやにくとなりからだをつくります	体のちょうしをとのえげんきになります	エネルギーのもとになりからだをうごかします	1群	2群	3群	
16月	わかめごはん 牛乳 ビーフコロッケ 三色あえ 紅白はんぺんのすまし汁	はんぺん うすあげ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれん草 にんじん	もやし たまねぎ えのきだけ しろねぎ	こめ さとう パンこ じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま	831 kcal 25.5 g 27.1 g きのこ 淡色野菜
17火	ごはん 牛乳 さばのスタミナ焼き ごぼうサラダ たぬき汁	さば とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しろねぎ きゅうり とうもろこし こんにゃく しょうが にんにく もやし ごぼう	こめ さとう	あぶら マヨネーズ	829 kcal 32.2 g 28.1 g いも 緑黄色野菜
18水	ちゃんぽん麺 [小学校中止] 牛乳 蒸しシューマイ(3個) チンゲンサイのサラダ	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい しろねぎ もやし しょうが きくらげ	ちゅうかめん さとう かたくりこ	あぶら ごま	832 kcal 29.4 g 26.8 g 大豆 きのこ
19木	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 元気サラダ かみなり汁	さわら とりにく はなかつお とうふ みそ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし もやし しろねぎ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	824 kcal 32.5 g 25.8 g 乳製品 いも
23月	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め 春雨の酢の物 じゃがいものすまし汁 フルーツゼリー	ぶたにく みそ とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり しいたけ しろねぎ しょうが パインアップル おうとう りんご	こめ さとう はるさめ じゃがいも かたくりこ ゼリー	あぶら	829 kcal 31.1 g 22.0 g 魚介 海そう



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。
みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。
食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

卒業する3年生に給食の思い出を聞きました。一部ですが、ご紹介します。

- ・毎日給食のために学校へ行っていました。
- ・家に帰ったら、絶対給食のメニュー何だったか親に話します。
- ・毎日とても良い給食が出てきて幸せでした。高校でも食べたいです。
- ・給食を食べたら元気が出た。魚がおいしかったです。
- ・みんな「おいしいねっ」と言いながら給食を食べている時間がとても楽しかったです。
- ・キムチ系やラーメンがおいしかったです。まだ給食を食べることができると嬉しい。
- ・配膳するのが難しかったです。
- ・いつもごはんがたたくておいしかったです!!
- ・9年間おいしい給食を食べることができて幸せでした! 手作りデザートの日には毎回すごく楽しみにしていました。

