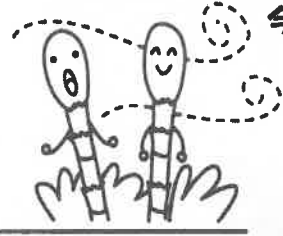


令和7年 3月 学校給食こんだて表

松江市立八雲小学校・中学校

今月の目標 : 1年をふり返り、これからの食生活に生かそう！



		あかめしょうひん 血や肉となりからだをつくります		おもなさいりょう みどりのしょうひん からだのちょうしきととのえ元氣になります		さいろのしょうひん エネルギーのもとになりからだをうごかします	
日	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群
3月	～ひなまつりこんだて～ 牛乳 ちらしずし さわらのしおこうじやき なのはなあえ ゆばのすまし汁 ひしもち	さわら ゆば	牛乳	きぬさや なのはな にんじん ねぎ	キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきだけ もやし たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ	米 ひしもち さとう	ごま
4火	～お祝いこんだて～ 牛乳 せきはん ごましお とり肉のからあげ マヨネーズあえ さくらんぼのすまし汁	とり肉	牛乳 のり わかめ	あずっこ にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ えのきだけ	もち米 あずき ふ	ごま /リッパ マヨネーズ
5水	牛乳 ごはん さばのみそに ふくじんづけあえ けんちん汁	さば みそ とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく もやし	米 さといも	
6木	牛乳 キャラットパン とり肉のマーマレードやき ポテトサラダ コンソメスープ	とり肉 ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり かぶ しめじ	パン ジャム じゃがいも	/リッパ マヨネーズ
7金	牛乳 ごはん あげきょうざ(2個) パンサンスー とうふのごもくスープ	ふた肉 とうふ	牛乳	にんじん	もやし キャベツ たまねぎ だいこん しいたけ きくらげ 白ねぎ	米 マロニー さとう	あぶら ごまあぶら
10月	牛乳 ごはん さけのコロコロあげ アーモンドあえ なめこのみそ汁	さけ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし だいこん たまねぎ なめこ キャベツ	米 じゃがいも さとう	アーモンド
11火	牛乳 五目うどん えだまめフリッター きりぼし大根サラダ	とり肉 あぶらあげ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ きりぼし大根 えだまめ 白ねぎ	うどん さとう	ごま
12水	牛乳 ごはん チキンカレー ヨーグルトあえ ひじきサラダ	とり肉	牛乳 ヨーグルト ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ バナナ りんご みかん キャベツ とうもろこし	米 じゃがいも	あぶら ドレッシング



		あかめしょうひん 血や肉となりからだをつくります		おもなさいりょう みどりのしょうひん からだのちょうしきととのえ元氣になります		さいろのしょうひん エネルギーのもとになりからだをうごかします	
日	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群
13木	牛乳 こくとうパン たらけチャップマヨあえ ブロッコリーサラダ マカロニスープ	たら ツナ	牛乳	いんげん ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しめじ	こくとうパン かたくり粉 マカロニ さとう	/リッパ マヨネーズ
14金	牛乳 ごはん ふた肉のしょうがいため なっとうあえ かきたま汁	ふた肉 なっとう みそ かつおぶし とうふ たまご	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ もやし うめ えのきだけ	米	
17月	牛乳 ごはん かつおとごぼうのうま煮 白あえ とうにゅういりみそ汁	かつお とうふ みそ とうにゅう	牛乳	いんげん ほうれんそう にんじん	ごぼう たまねぎ こんにゃく 白ねぎ	米 じゃがいも	ごま
18火	牛乳 コッペパン(セルフミートパン) ミートサンドの具 ふるさとドレッシングサラダ はくさいのクリーム煮	とり肉 ふた肉 ベーコン だいず	牛乳 かまぼこ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい カリフラワー	パン 小麦粉	あぶら ドレッシング
19水	牛乳 チキンライス(オムライス) オムライス用たまごやき 一食ケチャップソース げんきサラダ やさいとまめのスープ	たまご ハム かつおぶし だいず きんときまめ 白いんげんまめ	牛乳 こんぶ	にんじん グリーンピース	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ はくさい えだまめ	米 じゃがいも	
21金	牛乳 ごはん はまちのみぞれあえ だいこんごまマヨサラダ とうふのみそ汁	はまち とうふ みそ	牛乳	にんじん	だいこん とうもろこし きゅうり たまねぎ はくさい 白ねぎ	米 さとう	/リッパ マヨネーズ ごま

今年度最後の給食、たくさん食べて
くださいね❀

