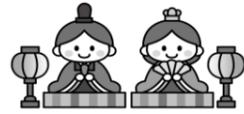


# 令和8年3月 学校給食こんだて表

☆今月の目標 1年間を振り返り これからの食生活に生かそう!

松江市立八雲中学校



日	こんだて	おもなざいりょう					
		あかのしょくひん おもに体をつくるものになる食品		みどりのしょくひん おもに体の調子をととのえる食品		きいろのしょくひん おもにエネルギーになる食品	
1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2月	卒業祝い献立 牛乳 せきはん ごましお とり肉のこうみあげ おかかあえ さくらふのすましじる	とり肉 かつおぶし とうふ	牛乳 わかめ	あすっこ にんじん あおねぎ	もやし キャベツ たまねぎ しいたけ にんにく	米 あずき かたくり粉 ふ	ごま 油
3火	ひな祭り献立 牛乳 ちらしずし さわらのおこうじやき はなやさいのごまマヨあえ あさりのすましじる ひなあられ	さわら あさり とうふ	牛乳	なのはな ブロッコリー にんじん あおねぎ	キャベツ とうもろこし しめじ たまねぎ にんじん たけのこ れんこん	米 ひなあられ さとう	ごま ノエッグ マヨネーズ
4水	牛乳 ごはん あげだしとうふのごまみそかけ パンサンスー はっばうさい	とうふ みそ チキンハム ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん きくらげ はくさい	米 かたくり粉 マロニー さとう	ごま 油 ごま油
5木	牛乳 コッペパン きなこクリーム さけのピザやき わかめサラダ やさしいスープ	さけ とり肉	牛乳 チーズ わかめ	ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ カリフラワー	パン さとう じゃがいも	きなこクリーム ごま油 ごま
6金	牛乳 ごはん ソースカツ なっとうあえ じゃがいものみそしる	ぶた肉 なっとう かつおぶし 油あげ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	もやし たまねぎ しめじ うめ	米 さとう パン粉 かたくり粉 じゃがいも	油
9月	牛乳 ごはん とり肉のコーンフレークあげ のりあえ ごまキムチじる	とり肉 油あげ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ もやし だいこん こんにやく はくさいキムチ	米 こむぎ粉 コーンフレーク じゃがいも	油 ごま
10火	牛乳 ごもくうどん いわしのうめに いとかまぼこのサラダ はっさく	いわし 油あげ いとかまぼこ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ	たまねぎ えのきたけ うめ きゅうり キャベツ はっさく	うどん 油 さとう	ノエッグ マヨネーズ ごま
11水	牛乳 ごはん てりやきミートボール だいこんのごまドレあえ かいそうたっぷりみそしる	とり肉 チキンハム とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ もずく	にんじん	だいこん とうもろこし たまねぎ	米 さとう かたくり粉 パン粉 しろいんげんまめ	ごま
12木	牛乳 りんごパン オムレツのデミグラスソースかけ レモンドレッシングサラダ アイリッシュシチュー 小泉八雲ゆかりの地献立	たまご ツナ とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	マッシュルーム キャベツ レモン セロリ たまねぎ	りんごパン こむぎ粉 さとう じゃがいも おおむぎ かたくり粉	油



※物資の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。

日	こんだて	おもなざいりょう					
		あかのしょくひん おもに体をつくるものになる食品		みどりのしょくひん おもに体の調子をととのえる食品		きいろのしょくひん おもにエネルギーになる食品	
1群	2群	3群	4群	5群	6群		
13金	牛乳 ポークカレー しろみざかなのコロコロあげ ふくじんづけあえ	ぶた肉 たら	牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ りんご キャベツ だいこん なす	米 かたくり粉 油	
16月	牛乳 ごはん ぶた肉のレモンソース ごもくきんぴら なめこのみそしる	ぶた肉 ちくわ とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん たまねぎ なめこ しろねぎ レモン	米 かたくり粉 さとう ごま油	
17火	牛乳 ごはん さばのピリからやき もやしのナムル はるさめスープ	さば ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく	米 さとう はるさめ ごま油 ごま	
18水	牛乳 ごはん とり肉のおかかマヨやき しらあえ こんさいのみそしる	とり肉 かつおぶし 油あげ とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん あおねぎ	こんにやく だいこん たまねぎ れんこん	米 かたくり粉 さとう じゃがいも	ノエッグ マヨネーズ ごま油 ごま
19木	牛乳 セルフハムカツサンド まるパン ハムカツ やさしいサラダ コーンたまごスープ	ハム たまご	牛乳	ブロッコリー にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ えだまめ とうもろこし にんにく	パン さとう パン粉 こむぎ粉 かたくり粉	油
23月	キムチじゃこチャーハン シューマイ(1人2こ) かいそうとツナのサラダ あつあげのごもくスープ	ぶた肉 ツナ あつあげ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ こんぶ とさかのり	こまつな にんじん チンゲンサイ	しろねぎ とうもろこし キャベツ はくさいキムチ たまねぎ だいこん もやし	米 こむぎ粉 さとう ごま油 ごま	

## ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。



ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。



## ひなあられ

もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。

## ちらしずし

酢飯の上に、緑色の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたおすし。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近のことで、もとは、塩漬にした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。

