

松江市立八雲小学校・中学校

☆今月の目標☆日本の食文化を見直そう！



日	こんだてめい	おもなさいりょう					
		あかのしよくひん 血や肉となりからだをつくります	みどりのしよくひん からだのちようしをととのえ元氣になります	きいろのしよくひん 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	4群	5群	6群
3月	牛乳 ごはん いわしのおかか煮 ひじきと大豆のいそ煮 けんちん汁	いわし かつおぶし だいず あぶらあげ とうふ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ ごぼう こんにゃく うめ	米 さといも	
4火	牛乳 こくとうパン とり肉のマーマレード焼き ふるさとドレッシングサラダ ふわふわたまごスープ	とり肉 たまご	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ	こくとうパン ジャム パン粉	ドレッシング
5水	牛乳 ごはん あつやきたまご きゃべつのごま酢あえ だいこんのオイスターソース煮	たまご とり肉 あつあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり だいこん きくらげ	米 さとう	ごま
6木	牛乳 丸パン（セルフフィッシュバーガー） ホキフライ タルタルソース にんじんサラダ はくさいスープ	ツナ ホキ	牛乳	パセリ にんじん	らっきょう キャベツ たまねぎ はくさい かぶ	丸パン じゃがいも パン粉	ドレッシング
7金	牛乳 ごはん ぶたキムチ 切り干し大根のりマヨあえ とうふのみそ汁	ぶた肉 とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい 干切大根 もやし キャベツ えのきだけ	米	ドレッシング
10月	牛乳 ごはん さばのみそ煮 アーモンドあえ ゆばのすまし汁	さば みそ ゆば	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし キャベツ たまねぎ えのきだけ	米 さとう	アーモンド
12水	牛乳 ごはん とり肉とこうやどろろのごまがらめ たくあんあえ もずくのすまし汁	とり肉 こうやどろろ とうふ	牛乳 もずく	チンゲンサイ にんじん ねぎ	キャベツ もやし だいこん たまねぎ えのきだけ	米 かたくり粉	ごま
13木	牛乳 キャロットパン さけのマスタードマヨ焼き げんきサラダ やさいとまめのスープ	さけ ハム かつおぶし きんときまめ だいず 白いんげんまめ	牛乳 こんぶ	にんじん	とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい えだまめ	キャロットパン じゃがいも	ドレッシング
14金	牛乳 ごはん しのだ煮 なっとうあえ ふのみそ汁	とり肉 ぶた肉 あぶらあげ なっとう みそ かつおぶし	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	だいこん もやし うめ たまねぎ はくさい えのきだけ ごぼう	米 ふ	



さあ！豆をたくさん食べて
からだの中にも 福は～内！！

※物質の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。

日	こんだてめい	おもなさいりょう					
		あかのしよくひん 血や肉となりからだをつくります	みどりのしよくひん からだのちようしをととのえ元氣になります	きいろのしよくひん 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	4群	5群	6群
17月	牛乳 ごはん とり肉のからあげ 白和え なめこのみそ汁	とり肉 とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ なめこ こんにゃく	米 じゃがいも	ごま
18火	牛乳 丸パン いちごジャム たらけのケチャップあえ ブロッコリーサラダ さつまいものポタージュ	たら ツナ とうにゅう	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	パン ジャム さつまいも	あぶら
19水	牛乳 ごはん 焼きししゃも（2尾） マロニーときくらげのサラダ おでん	ししゃも ハム とり肉 がんもどき あつあげ	牛乳	にんじん	きくらげ もやし キャベツ だいこん こんにゃく	米 マロニー さといも	ごま ごま油
20木	牛乳 ちゅうかめん みそラーメン はるまき だいこんナムル はっさく	ぶた肉 みそ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	もやし とうもろこし だいこん きゅうり はっさく たけのこ しいたけ	ちゅうかめん さとう	ごま油 ごま
21金	牛乳 ごはん アジの香味フライ あらめのサラダ とうふのすまし汁	あじ とうふ	牛乳 あらめ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきだけ	米 パン粉	ドレッシング
25火	牛乳 ボーカカレー トマトオムレツ 青じそドレッシングサラダ	ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり	米 じゃがいも	ドレッシング
26水	牛乳 ごはん さばのたつたあげ こんぶあえ とうふのごもくスープ	さば とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし だいこん はくさい たまねぎ 白ねぎ	米 かたくり粉	あぶら
27木	牛乳 りんごパン ポテトのチーズ焼き おからサラダ ポトフ風スープ	ツナ おから ハム ぶた肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	とうもろこし キャベツ かぶ たまねぎ しめじ カリフラワー	りんごパン じゃがいも	ドレッシング
28金	牛乳 ごはん はまちのみぞれ和え 五目きんぴら ごまキムチ汁	はまち とり肉 みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん	だいこん 白ねぎ ゆず ごぼう れんこん たまねぎ はくさい えのきだけ こんにゃく	米 じゃがいも	ごま