

# 3月の

## こんだて

献立目標：1年間を振り返り、これからの食生活に生かそう



北センター校區 ☆は新献立です 松江市教育委員会 (令和4年 3月)

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	いほで おぼろ しょくひん
1・火	<ul style="list-style-type: none"> <li>まるパン</li> <li>いちごジャム</li> <li>牛乳</li> <li>にこみハンバーグ</li> <li>げんまいサラダ</li> <li>マカロニスープ</li> </ul>	ハンバーグ ローズハム あさり	牛乳	こまつな にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム	パン いちごジャム さとう げんまい マカロニ	油	大豆 製品 淡色 野菜
2・水	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>さわらのみそやき</li> <li>きりぼしだいこんの こますあえ</li> <li>とりつくねじる</li> </ul>	さわら みそ とりつくね	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	きりぼしだいこん はくさい れんこん えのきたけ	ごはん むぎ さとう	油 こま	卵  いも
3・木	<ul style="list-style-type: none"> <li>ちらしずし</li> <li>てまきのり</li> <li>牛乳</li> <li>なのはなのサラダ</li> <li>あかだしみそしる</li> <li>ひしもち</li> </ul>	こうやどうふ かまぼこ たまご とりにく たら みそ	牛乳 のり	にんじん きぬさや なのはな	だけのこ しいだけ レモン キャベツ とうもろこし だいこん たまねぎ しろねぎ	ごはん むぎ さとう ひしもち	ノンエッグ マヨネーズ	小魚  種実
4・金	<ul style="list-style-type: none"> <li>りんごパン</li> <li>牛乳</li> <li>ベーコンと じゃがいものソテー</li> <li>かいそうサラダ</li> <li>カリフラワーの クリームシチュー</li> </ul>	ベーコン いとこまほこ とりにく	牛乳 わかめ くきわかめ こんぶ あかすぎのり あかまふのり しろふのり	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ カリフラワー	りんごパン じゃがいも	油	豆  きのこ
7・月	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>ちくせんに</li> <li>ハタハタのからあげ</li> <li>いそかあえ</li> </ul>	とりにく あつあげ ハタハタ かつおぶし	牛乳 のり	にんじん いんげん ほうれんそう	ごぼう だけのこ れんこん こんにゃく しいだけ キャベツ もやし	ごはん むぎ さとう でんぶ パンこ	油	乳製品  果物
8・火	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>あじのしおやき</li> <li>なっとうあえ</li> <li>ぶたじる</li> </ul>	あじ なっとう みそ ぶたにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ うめ だいこん ごぼう しろねぎ	ごはん むぎ さとう さつまいも	油	緑黄色 野菜 種実
9・水	<ul style="list-style-type: none"> <li>まるパン</li> <li>チョコクリーム</li> <li>牛乳</li> <li>さけのペッパーやき</li> <li>ビーンズサラダ</li> <li>アイリッシュシチュー</li> </ul>	さけ だいす とりにく	牛乳	こまつな にんじん	えだまめ キャベツ たまねぎ セロリー	パン きんときまめ しろいんげんまめ じゃがいも むぎ でんぶ	チョコクリーム 油	海そう  淡色 野菜
10・木	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>ぶたにくとだいこんの しせんふうじ</li> <li>もやしナムル</li> <li>ちゅうかたまごスープ</li> </ul>	ぶたにく あつあげ みそ たまご	牛乳	いんげん にんじん あすっこ	だいこん もやし きくらげ きゅうり たまねぎ とうもろこし	ごはん むぎ さとう マロニー でんぶ	油 ごま油 こま	魚介  いも
11・金	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>さばのみぞれに</li> <li>おからのいりに</li> <li>かしまじる</li> </ul>	さば おから とりにく うすあげ みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん あおねぎ	だいこん たまねぎ ごぼう しいだけ はくさい	ごはん むぎ さとう じゃがいも でんぶ	油	緑黄色 野菜 種実

ひなまつり献立

友好交流国：アイルランド献立

日・曜	こんだてめい	あかのしょくひん おもにからだをつくる ももになるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん		きいろのしょくひん おもにエネルギーの ももになるしょくひん		いほで おぼろ しょくひん
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
14・月	<ul style="list-style-type: none"> <li>まるパン</li> <li>いちごアンドマーガリン</li> <li>牛乳</li> <li>レモンじょうゆチキン</li> <li>☆スパゲティサラダ</li> <li>やさしいスープ</li> </ul>	とりにく あさり	牛乳 チーズ	あかピーマン きピーマン トマト にんじん	レモン きゅうり マッシュルーム たまねぎ はくさい	パン いちごジャム でんぶ さとう スパゲティ	マーガリン 油 オリーブ油	小魚  果物
15・火	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>ぶたにくのしょうがやき</li> <li>はくさいのうめあえ</li> <li>とうふのみそしる</li> <li>とうふゆるプリン</li> </ul>	ぶたにく とうふ うすあげ みそ とうふ	牛乳 わかめ	あすっこ にんじん	しょうが たまねぎ はくさい うめ だいこん しろねぎ	ごはん むぎ さとう でんぶ	油	きのこ  豆
16・水	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーライス</li> <li>牛乳</li> <li>☆にんじんと ベーコンのコンソメに</li> <li>フルーツミックス</li> </ul>	ぎゅうにく ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	えだまめ たまねぎ キャベツ とうもろこし パイナップル もも みかん りんご	ごはん むぎ じゃがいも ナタデココ	油	乳製品  緑黄色 野菜
17・木	<ul style="list-style-type: none"> <li>マーボーラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>さつまいものフライ</li> <li>カラフルサラダ</li> </ul>	ぎゅうにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん なら ブロッコリー あかピーマン きピーマン	たまねぎ キャベツ カリフラワー	ちゅうかめん さとう でんぶ さつまいも	油	魚介  淡色 野菜
18・金	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>☆さばのにくい</li> <li>あますあえ</li> <li>だんごじる</li> </ul>	さば うすあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	だいこん こんにゃく しろねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ でんぶ さとう しらたまもち	油	海そう  いも
22・火	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>カレーのからあげ</li> <li>こまつなと ひじきのサラダ</li> <li>サンシータン</li> </ul>	カレー とりにく ぶたにく いとこまほこ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん なら	レモン たまねぎ だけのこ しいだけ	ごはん むぎ でんぶ さとう はるさめ	油 ごま油	卵  果物
23・水	<ul style="list-style-type: none"> <li>セルフミートサンド</li> <li>牛乳</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>コンソメスープ</li> </ul>	ぎゅうにく ぶたにく だいす ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう レモン キャベツ しめじ	パン でんぶ じゃがいも ひよこまめ	油 ノンエッグ マヨネーズ	乳製品  種実

～今月の松江でとれた食材や食品～  
こめ、キャベツ、はくさい、にんじん、しろねぎ、  
ブロッコリー、カリフラワー



☆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。

平均栄養価	(小)	(中)
エネルギー	649kcal	796 kcal
たんぱく質	27.3g	33.2 g

