

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



南センター校区		★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 おぎなう しょくひん	
1・火	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 チキンカツ あずっこのごまあえ ゆばのすましじる いよかんゼリー 	とりにく ゆば かまぼこ フレーフレー応援献立	牛乳	あずっこ にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ いよかん	ごはん むぎ パンこ こむぎこ ゼリー	油 ごま	淡色 野菜 豆	
2・水	<ul style="list-style-type: none"> まるパン チョコクリーム 牛乳 さけのペッパーやき ピーズサラダ アイリッシュシチュー 	さけ だいす とりにく 友好交流園：アイルランド献立	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 しろういげんまめ じゃがいも むぎ でんぷん	チョコクリーム 油	乳製品 海そう	
3・木	<ul style="list-style-type: none"> ちらしずし てまきのり 牛乳 なのはなのサラダ あかだしみそしる ひしもち 	こうやどらふ かまぼこ たまご とりにく たら みそ ひなまつり献立	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 いも	
4・金	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 ちくせんに ハダハダのからあげ いそかあえ 	とりにく あつあげ ハダハダ 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 でんぷん パンこ	油	卵 果物	
7・月	<ul style="list-style-type: none"> セルフミートサンド 牛乳 ごぼうサラダ コンソメスープ 	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 でんぷん じゃがいも ひよこまめ	油 ノンエッグ マヨネーズ	緑黄色 野菜 種実	
8・火	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 カレイのからあげ こまつなと ひじきのサラダ サンシータン 	カレイ とりにく ぶたにく いとかまぼこ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん にら	レモン たまねぎ だけのこ しいだけ	ごはん むぎ でんぷん さとう はるさめ	油 ごま油	淡色 野菜 豆	
9・水	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがゆき はくさいのうめあえ とうふのみそしる 	ぶたにく とうふ うすあげ みそ	牛乳 わかめ	あずっこ 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 でんぷん	油	魚介 きのこ	
10・木	<ul style="list-style-type: none"> りんごパン 牛乳 ベーコンと じゃがいものソテー かいそうサラダ カリフラワーの クリームシチュー 	ベーコン いとかまぼこ とりにく	牛乳 わかめ くきわかめ こんぶ あかすきのり 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	大豆 製品 緑黄色 野菜	
11・金	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 ★さばのにくい。 あますあえ だんごしる 揚げたさばをすき焼き風 に煮た料理です！	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 でんぷん さとう しらたまもち	油	乳製品 いも	

味めぐり：浜田市

南センター校区		あかのしょくひん おちからだをくくる もどになるしょくひん		みどりのしょくひん おち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 おちからだのちようしを もどになるしょくひん		いほで おぎなう しょくひん
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
14・月	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 さわらのみそやき きりぼしだいこん ごますあえ とりつくねじる とうにゅうプリン 	さわら みそ とりつくね とうにゅう	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	ごま	卵 海そう
15・火	<ul style="list-style-type: none"> まるパン いちごアンドマーガリン 牛乳 レモンじょうゆチキン ★スパゲティサラダ やさいスープ 	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 でんぷん さとう スパゲティ	マーガリン 油 オリーブ油	小魚 果物
16・水	<ul style="list-style-type: none"> カレーライス 牛乳 ★にんじんと ベーコンのコンソメに フルーツミックス 	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	魚介 緑黄色 野菜
17・木	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 あじのしおやき なっとうあえ ぶたじる 	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		きのこ 種実
18・金	<ul style="list-style-type: none"> マーボーラーメン 牛乳 さつまいものフライ カラフルサラダ 	ぎゅうにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん にら 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 でんぷん さつまいも	油	淡色 野菜 豆
22・火	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 さばのみぞれに おからのいりに かしまじる 	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 でんぷん	油	乳製品 緑黄色 野菜
23・水	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 ぶたにくとだいこんの しせんふうに もやしのナムル ちゅうかたまごスープ 	ぶたにく あつあげ みそ たまご	牛乳	いんげん にんじん あずっこ	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 でんぷん	油 ごま油 ごま	魚介 いも

～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。	平均栄養価	(小)	(中)
☆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。	エネルギー	655 kcal	800 kcal
	たんぱく質	27.3 g	33.1 g