

# 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

北センター校区

★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会

(令和6年 3月)

日・月	こんだてめい						エネルギー (kcal)	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1・金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ちらしずし</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> <li>・ツナマヨあえ</li> <li>・とうふのすましじる</li> <li>・ひしもち</li> </ul>	えび こうやどうふ ツナ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きぬさや	れんこん しいたけ キャベツ えだまめ とうもろこし だいこん しろねぎ	ごはん むぎ さとう じゃがいも ひしもち	ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 633 中 794
ひなまつり献立								
4・月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> <li>・ヤンニョムチキン</li> <li>・ナムル</li> <li>・はるさめスープ</li> </ul>	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ キャベツ しいたけ とうもろこし	ごはん むぎ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら オリーブオイル ごま ごまあぶら	小 657 中 823
5・火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・セルフドッグ コッペパン （ウィンナー×チャップソース）</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> <li>・カラフルサラダ</li> <li>・カリフラワーのミルクスープ</li> </ul>	ウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ピーマン	りんご キャベツ カリフラワー たまねぎ えだまめ レモン	パン さとう じゃがいも しろいんげんまめ	あぶら オリーブオイル	小 636 中 802
6・水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> <li>・とりにくのおこうじやき</li> <li>・えいようまんてんサラダ</li> <li>・こうやどうふのみそしる</li> </ul>	とりにく ツナ こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	オクラ トマト にんじん	キャベツ とうもろこし はくさい たまねぎ しろねぎ	ごはん むぎ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 641 中 787
野菜のおかず入賞メニュー								
7・木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> <li>・タンドリーさば</li> <li>・げんまいサラダ</li> <li>・ミートボールとやさいのスープ</li> </ul>	さば とうにゅう ヨーグルト ローズハム とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ しめじ レモン	ごはん むぎ げんまい さとう	あぶら	小 617 中 788
8・金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・まるパン</li> <li>・チョコクリーム</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> <li>・さわらのレモンソースかけ</li> <li>・ピーンズサラダ</li> <li>・アイリッシュシチュー</li> </ul>	さわら だいず とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	レモン えだまめ キャベツ たまねぎ セロリ	パン さとう かたくりこ きんときまめ しろいんげんまめ じゃがいも むぎ	チョコクリーム あぶら ドレッシング	小 678 中 838
アイルランド献立								
11・月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> <li>・さけのてりやき</li> <li>★きりざい</li> <li>・だんごじる</li> </ul>	さけ なっとう あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじんの ざわな	だいこん はくさい たまねぎ しろねぎ	ごはん むぎ しらたまもち	あぶら ごま	小 638 中 790
味めぐり：新潟県								
12・火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーライス</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> <li>・きりぼしだいこんの ベーコンいため</li> <li>・フルーツまぜまぜゼリー</li> </ul>	ぶたにく ぶたしパー ベーコン あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ りんご きりぼし だいこん カリフラワー パイナップル もも なし みかん	ごはん むぎ じゃがいも ゼリー	あぶら ごまあぶら	小 659 中 807

北センター校区

日・月	こんだてめい						エネルギー (kcal)	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
13・水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・みそにこみうどん</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> <li>・かぼちゃのひきにくクロッケ</li> <li>・こんにやくサラダ</li> </ul>	とりにく あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ほうれんそう にんじん	だいこん たまねぎ ごぼう しいたけ こんにやく もやし しろねぎ	うどん パンこ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	小 632 中 808
14・木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> <li>・カレイのからあげ</li> <li>・ごまマヨあえ</li> <li>・さわにわん</li> </ul>	カレイ ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ ごぼう しろねぎ	ごはん むぎ かたくりこ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 671 中 824
15・金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> <li>・マーボーどうふ</li> <li>・いわしのカリカリフライ (小：2こ 中：3こ)</li> <li>・あますあえ</li> </ul>	とうふ ぶたにく みそ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ たけのこ しろねぎ キャベツ	ごはん むぎ さとう かたくりこ じゃがいも げんまいこ こめこ	あぶら	小 698 中 897
18・月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こくどうパン</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> <li>・じゃがいものミートソース</li> <li>・はなやさいのごまドレサラダ</li> <li>・とうふとあさりのスープ</li> </ul>	ぎゅうにく ぶたにく だいにく とりにく あさり とうふ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	たまねぎ カリフラワー キャベツ	こくどうパン カリフラワー かたくりこ	あぶら ドレッシング	小 630 中 812
19・火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナぞぼろごはん</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> <li>・わふうマヨあえ</li> <li>・ぶたじる</li> </ul>	ツナ ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん きぬさや	キャベツ とうもろこし だいこん ごぼう しろねぎ	ごはん むぎ さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	小 637 中 792
21・木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> <li>・アジフライ</li> <li>・ひじきのいために かきたまじる</li> </ul>	あじ だいず とりにく たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	えだまめ たまねぎ しいたけ しろねぎ	ごはん むぎ パンこ こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら ごま	小 651 中 805

～今月の松江でとれた食材や食品～  
こめ、キャベツ、しろねぎ、にんじん、  
ブロッコリー、ほうれんそう、  
カリフラワー、こまつな、しいたけ

夏休みに募集した「野菜を使ったおかずレシピ」について、小・中学生のみなさんからたくさんのお墨がきました。その中から、入賞した9作品を松江市のホームページで紹介しています。ぜひご覧ください！

3月は、入賞作品の中から、「えいようまんてんサラダ」を給食に取り入れましたよ☆



学校給食摂取基準 (小) (中)  
エネルギー 650kcal 830kcal



☆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。