

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

西センター校区

★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)

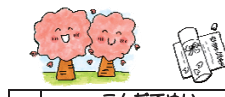
| 日・月 | こんだてめい | | | | | | エネルギー (kcal) | |
|------|---|---|---|--|--|---|---|--|
| | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| 1・金 | <ul style="list-style-type: none"> まるパン りんごジャム ぎゅうにゅう タンドリーさば げんまいサラダ ミートボールとやさいのスープ | <ul style="list-style-type: none"> さば とうにゅう ヨーグルト ローズハム とりにく ぶたにく | <ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう | <ul style="list-style-type: none"> こまつな にんじん ブロッコリー | <ul style="list-style-type: none"> キャベツ たまねぎ しめじ レモン | <ul style="list-style-type: none"> パン りんごジャム げんまい さとう | <ul style="list-style-type: none"> あぶら | <ul style="list-style-type: none"> 小 634 中 798 |
| 4・月 | <ul style="list-style-type: none"> かつめし ぎゅうにゅう だいこんのゆずサラダ あすっことたらのみそしる いよかんゼリー | <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく かまぼこ たら みそ | <ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう | <ul style="list-style-type: none"> ブロッコリー にんじん あすっこ | <ul style="list-style-type: none"> だいこん たまねぎ しろねぎ ゆず | <ul style="list-style-type: none"> ごはん むぎ パンこ さとう かたくりこ いよかんゼリー | <ul style="list-style-type: none"> あぶら | <ul style="list-style-type: none"> 小 637 中 801 |
| 5・火 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう カレーのからあげ ごまヨあえ さわにわん | <ul style="list-style-type: none"> カレー ツナ ぶたにく | <ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう | <ul style="list-style-type: none"> ほうれんそう にんじん | <ul style="list-style-type: none"> きりぼしたいこん たまねぎ えのきたけ ごぼう しろねぎ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん むぎ かたくりこ | <ul style="list-style-type: none"> あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ | <ul style="list-style-type: none"> 小 671 中 824 |
| 6・水 | <ul style="list-style-type: none"> まるパン チョコクリーム ぎゅうにゅう さわらのレモンソースかけ ビーンズサラダ アイリッシュチュー | <ul style="list-style-type: none"> さわら だいた とりにく | <ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう | <ul style="list-style-type: none"> ブロッコリー にんじん | <ul style="list-style-type: none"> レモン えだまめ キャベツ たまねぎ セロリ | <ul style="list-style-type: none"> パン さとう かたくりこ きんときまめ しいたけ じゃがいも むぎ | <ul style="list-style-type: none"> チョコクリーム あぶら ドレッシング | <ul style="list-style-type: none"> 小 678 中 838 |
| 7・木 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン ナムル はるさめスープ | <ul style="list-style-type: none"> とりにく ぶたにく | <ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう | <ul style="list-style-type: none"> にんじん ほうれんそう ら | <ul style="list-style-type: none"> たまねぎ キャベツ しいたけ とうもろこし | <ul style="list-style-type: none"> ごはん むぎ かたくりこ さとう はるさめ | <ul style="list-style-type: none"> あぶら オリーブオイル ごま ごまあぶら | <ul style="list-style-type: none"> 小 657 中 823 |
| 8・金 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう さけのてりやき ★きりざい だんごじる | <ul style="list-style-type: none"> さけ なっとう あぶらあげ みそ | <ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう | <ul style="list-style-type: none"> にんじん のざわな | <ul style="list-style-type: none"> だいこん はくさい たまねぎ しろねぎ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん むぎ しらたまもち | <ul style="list-style-type: none"> あぶら ごま | <ul style="list-style-type: none"> 小 638 中 790 |
| 11・月 | <ul style="list-style-type: none"> セルフドッグ コッペパン ウイナーケチャップソース ぎゅうにゅう カラフルサラダ カリフラワーのミルクスープ | <ul style="list-style-type: none"> ウイナー とりにく | <ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう | <ul style="list-style-type: none"> こまつな にんじん ピーマン | <ul style="list-style-type: none"> りんご キャベツ カリフラワー たまねぎ えだまめ レモン | <ul style="list-style-type: none"> パン さとう じゃがいも しろいんげんまめ | <ul style="list-style-type: none"> あぶら オリーブオイル | <ul style="list-style-type: none"> 小 636 中 801 |
| 12・火 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう とりにくのしおこうじゆき えいようまんてんサラダ こうやどうふのみそしる | <ul style="list-style-type: none"> とりにく ツナ こうやどうふ みそ | <ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ | <ul style="list-style-type: none"> オクラ トマト にんじん | <ul style="list-style-type: none"> キャベツ とうもろこし はくさい たまねぎ しろねぎ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん むぎ | <ul style="list-style-type: none"> あぶら ノンエッグ マヨネーズ | <ul style="list-style-type: none"> 小 641 中 787 |

応援献立

アイルランド献立

味めぐり：新潟県

野菜のおかず入賞メニュー



西センター校区

| 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"> カレーライス ぎゅうにゅう きりぼしたいこんのベーコンいため フルーツまぜまぜゼリー | <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく ぶたレバー ベーコン あつあげ | <ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう | <ul style="list-style-type: none"> にんじん こまつな | <ul style="list-style-type: none"> 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 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん むぎ じゃがいも ゼリー | <ul style="list-style-type: none"> あぶら ごまあぶら | <ul style="list-style-type: none"> 小 659 中 807 |
| 14・木 | <ul style="list-style-type: none"> みそにこみうどん ぎゅうにゅう かぼちゃのひきにくクロック こんにやくサラダ | <ul style="list-style-type: none"> とりにく あぶらあげ みそ ぶたにく | <ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう | <ul style="list-style-type: none"> かぼちゃ ほうれんそう にんじん | <ul style="list-style-type: none"> 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 | <ul style="list-style-type: none"> うどん パンこ ごまご さとう | <ul style="list-style-type: none"> あぶら ごまあぶら ごま | <ul style="list-style-type: none"> 小 632 中 808 |
| 15・金 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 いわしのカリカリフライ (小：2こ 中：3こ) あますあえ | <ul style="list-style-type: none"> とうふ ぶたにく みそ いわし | <ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう | <ul style="list-style-type: none"> にんじん ブロッコリー | <ul style="list-style-type: none"> たまねぎ たけのこ しろねぎ キャベツ | <ul style="list-style-type: none"> 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 | <ul style="list-style-type: none"> あぶら | <ul style="list-style-type: none"> 小 698 中 897 |
| 18・月 | <ul style="list-style-type: none"> ツナほろごぼん ぎゅうにゅう わふうマヨあえ ぶたじる | <ul style="list-style-type: none"> ツナ ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ | <ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう | <ul style="list-style-type: none"> ほうれんそう にんじん きぬさや | <ul style="list-style-type: none"> キャベツ とうもろこし だいこん ごぼう しろねぎ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん むぎ さとう じゃがいも | <ul style="list-style-type: none"> あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま | <ul style="list-style-type: none"> 小 637 中 785 |
| 19・火 | <ul style="list-style-type: none"> こくとうパン ぎゅうにゅう じゃがいものミートソース はなやさいのごまドレサラダ とうふとあさりのスープ | <ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう ぶたにく だいた とりにく あさり とうふ | <ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう | <ul style="list-style-type: none"> ブロッコリー にんじん チンゲンサイ | <ul style="list-style-type: none"> たまねぎ カリフラワー キャベツ | <ul style="list-style-type: none"> こくとうパン じゃがいも かたくりこ | <ul style="list-style-type: none"> あぶら ドレッシング | <ul style="list-style-type: none"> 小 629 中 812 |
| 21・木 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう アジフライ ひじきのいために かきたまじる | <ul style="list-style-type: none"> あじ だいた とりにく たまご | <ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう ひじき | <ul style="list-style-type: none"> にんじん こまつな | <ul style="list-style-type: none"> えだまめ たまねぎ しいたけ しろねぎ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん むぎ パンこ こむぎこ さとう かたくりこ | <ul style="list-style-type: none"> あぶら ごま | <ul style="list-style-type: none"> 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来ました。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。