

# 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

南センター校區

★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>	こうやどうふ ツナ とうふ とりにく	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 631 中 791
ひなまつり献立								
4・月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・まるパン</li> <li>・りんごジャム</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> <li>・タンダーりさば</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 どうふ 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	パン りんごジャム げんまい さとう	あぶら	小 625 中 787
5・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 ペーコンいため</li> <li>・フルーツまぜまぜゼリー</li> </ul>	ぶたにく ぶたレバー ペーコン あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ れんこん りんご みかん きりぼし だいこん カリフラワー パインアップル もも なし	ごはん むぎ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら ごまあぶら	小 659 中 808
6・水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> <li>・アツフライ</li> <li>・ひじきのいために</li> <li>・かきたまじる</li> </ul>	あじ だいた 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 こむぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	小 651 中 805
7・木	<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>・ビーンズサラダ</li> <li>・アイリッシュシュチュール</li> </ul>	さわら だいた 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 669 中 827
8・金	<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じる</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	ノンエッグ マヨネーズ	小 632 中 776
野菜のおかず入賞メニュー								
11・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 かたくりこ 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
12・火	<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 こむぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	小 632 中 808

南センター校區



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>・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 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
14・木	<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 なつとう あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん のさわな	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	ごま	小 629 中 779
味めぐり：新潟県								
15・金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・セルフドッグ コッパン (ウイナーケチャップソース)</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>	ウイナー 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	オリーブオイル	小 627 中 790
18・月	<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 785
19・火	<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>	どうふ 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
21・木	<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 だいた 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 じゃがいも かたくりこ	あぶら ドレッシング	小 621 中 800

～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声がありました。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。