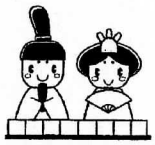


3月の こんだて



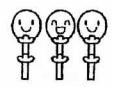
献立目標：1年間を振り返り、これからの食生活に生かそう

北センター校区
松江市教育委員会
☆は新献立です (平成30年 3月)

あかのしょくひん おもにからだをつくる もとなるしょくひん	みどりのしょくひん おもにからだのちようしを とどのえるしょくひん	きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとなるしょくひん	いえて おぎなう しょくひん

日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1・木	・まるパン ・牛乳 ・マーガリン ・ポトフ ・ブロッコリーのソテー ・フルーツミックス	とりにく ロースハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい もも パイナップル はっさく	パン じゃがいも ナタデココ	油 マーガリン	卵 豆
2・金	・ちらしずし ・牛乳 ・てまきのり ・チキンサラダ ・とうふのすましじる ・ひしもち	とうふ かまぼこ とりにく たまご	牛乳 のり	にんじん きぬさや みつば	キャベツ きゅうり だけのこ たまねぎ レモン えのきだけ しいたけ	ごはん むぎ さとう とうもろこし ひしもち	カレウ マネズ 油	乳製品 いも
5・月	・ごはん ・牛乳 ・わかどりのからあげ ・かいそうサラダ ・こうはくちの すましじる ・いよかんゼリー	とりにく	牛乳 こんぶ わかめ あかとさかのり しろとさかのり	あおねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ いよかん	ごはん むぎ しらたまもち でんぶん さとう ゼリー	ごま ごま油 油	魚介 緑黄色 野菜
6・火	・まるパン ・牛乳 ・いちごジャム ・チーズいりささみフライ ・ほうれんそうのサラダ ・はくさいスープ	だいす ツナ ふたにく とりにく	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい レモン	パン いちごジャム パンこ こむぎこ	カレウ マネズ 油	海そう 種実
7・水	・ごはん ・牛乳 ・マーボー豆腐 ・あつやたまご ・ふくじんづけあえ	とうふ みそ きゅうりにく ふたにく たまご	牛乳	にんじん にら	キャベツ たまねぎ ふくじんづけ	ごはん むぎ でんぶん さとう	油	乳製品 果物
8・木	・さばそぼろごはん ・牛乳 ・れんこんのサラダ ・サンダータン	さば ふたにく とりにく	牛乳	にら にんじん きぬさや	いとこんやく きゅうり たまねぎ れんこん レモン	ごはん むぎ はるさめ さとう	カレウ マネズ 油	大豆 製品 いも
9・金	・わかめラーメン ・牛乳 ・メンチカツ ・はくさいの うめかつおあえ ・いっしょくアーモンド	かつおぶし ふたにく とりにく	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり たまねぎ はくさい ちやゆめ キャベツ	ちゅうかめん パンこ	アーモンド 油	小魚 きのこ
12・月	・ごはん ・牛乳 ☆ふたにくの しょうがソース ・はなやさいのサラダ ・キャベツのみそしる	みそ うすあげ ツナ ふたにく	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ カリフラワー レモン しょうが	ごはん むぎ でんぶん さとう	カレウ マネズ 油	卵 種実

ひなまつり献立



北センター校区

日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
13・火	・カレーライス ・牛乳 ・あすっこのソテー ・フルーツクリーム	ぎゅうにく ベーコン	牛乳 ヨーグルト なまクリーム	にんじん あすっこ	たまねぎ りんご もも パイナップル	ごはん むぎ じゃがいも とうもろこし	油	魚介 淡色 野菜
14・水	・まるパン ・牛乳 ・りんごアンドマーガリン ☆さけのハニーマスタードやき ・アーモンドサラダ ・アイルランドふうシチュー	さけ とりにく	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ レモン セロリー	パン むぎ じゃがいも でんぶん さとう りんごジャム はちみつ	アーモンド オリーブ油 油 カレウ マネズ マーガリン	大豆 製品 海そう
15・木	・ごはん ・牛乳 ・おからのいりに ・ごますあえ ・ふたにくとやさいの みそしる	みそ おから ツナ ふたにく とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん きぬさや	きりほしだいこん たまねぎ しろねぎ レモン	ごはん むぎ じゃがいも さとう とうもろこし	ごま 油	小魚 きのこ
16・金	・ごはん ・牛乳 ・はっぼうさい ・やしししゃも (小2こ、中3こ) ・すのもの	ふたにく	牛乳 わかめ こもちししゃも	にんじん	きゅうり だけのこ たまねぎ はくさい きくらげ	ごはん むぎ でんぶん マロニー さとう	油	乳製品 緑黄色 野菜
19・月	・こくとうパン ・牛乳 ・ビーフコロッケ ・カラフルサラダ ☆レタスとベーコンの クリームスープ	ベーコン ぎゅうにく	牛乳 ちゅうりよう牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム レタス	こくとうパン とうもろこし じゃがいも パンこ	油	魚介 種実
20・火	・ごはん ・牛乳 ・さわらのさいきょうやき ・ごまあえ ・けんちんじる ・ブルー	とうふ さわら みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	はくさい しろねぎ ごぼう ブルー しいたけ	ごはん むぎ さといも	ごま 油	肉 豆
22・木	・ごはん ・牛乳 ・にくじゃがキムチ ・なのはなのサラダ ・ちゅうかたまごスープ	ふたにく とりにく たまご	牛乳	にら にんじん なのはな	キャベツ たまねぎ はくさいキムチ レモン	ごはん むぎ じゃがいも でんぶん さとう とうもろこし	油 ごま油 カレウ マネズ	大豆 製品 海そう

味めぐり …… 友好交流国 アイルランド

☆行事、材料の都合などで献立を 変更することがあります。	〈平均栄養価〉 エネルギー たんぱく質	(小) 676 kcal 25.7 g	(中) 826 kcal 30.9 g
---------------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------

☆学校給食は皆様の給食費でまかなわれています。忘れずに納めましょう。

