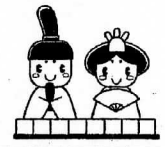


3月の こんだて



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
松江市教育委員会
平成30年 3月

日・月	こんだてめい						乳製品	大豆製品	魚介	卵	肉	小魚	きのこ
	1群	2群	3群	4群	5群	6群							
1・木	・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 えのきたけ しいたけ	ごはん むぎ さとう とうもろこし ひしもち	加工肉 チーズ						海そう いも
2・金	・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 ローズハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	パン じゃがいも ナタデココ	油 マーガリン							大豆製品 果物
5・月	・ごはん ・わかどりのからあげ ・かいそうサラダ ・こうはくもちのすましじる ・いよかんゼリー	とりにく わかめ あかとさかのり しろとさかのり	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	ごま油						魚介 緑黄色野菜
6・火	・ごはん ・牛乳 ・いわしのうめに ・あずっこのいそかあえ ・ぶたじる	ぶたにく いわし みそ	牛乳 のり	にんじん あずっこ	こんにゃく はくさい だいこん しろねぎ うめ	ごはん むぎ さつまいも							卵 種実
7・水	・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 ぶたにく とりにく	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり めんま たまねぎ はくさい ちやし うめ キャベツ	ちゅうかめん パンこ	アーモンド 油						魚介 緑黄色野菜
8・木	・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
9・金	・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	ぶたにく 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 加工肉						小魚 きのこ
12・月	・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 ・アイルランドらうシチュー	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 加工肉 マーガリン						大豆製品 緑黄色野菜



日・月	あかのしょくひん おもにからだをつくる もとななるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん		きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん		いえで おきなう しょくひん	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
13・火	・ごはん ・牛乳 ☆ぶたにくのしょうがソース ・はなやさいのサラダ ・キャベツのみそじる	みそ うすあげ ツナ ぶたにく	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	加工肉 油	海そう いも
14・水	・カレーライス ・牛乳 ・あずっこのソテー ・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 あずっこ	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
15・木	・まるパン ・いちごジャム ・ミートボールと はくさいのこみ ・ポテトオムレツ ・こんにゃくサラダ	ミートボール たまご ベーコン	牛乳 チーズ こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい	パン さとう いちごジャム じゃがいも	油	大豆製品 果物
16・金	・ごはん ・牛乳 ・はつぼうさい ・やきししゃも (小2C、中3C) ・すのもの	ぶたにく	牛乳 わかめ こもりししゃも	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	卵 種実
19・月	・さぼろほろごはん ・牛乳 ・れんこんのサラダ ・サンシータン	さば ぶたにく とりにく	牛乳	にら にんじん きぬさや	いとこんにゃく 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	加工肉	乳製品 いも
20・火	・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 ちゅうりょう牛乳	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 緑黄色野菜
22・木	・ごはん ・牛乳 ・おからのいりに ・ごますあえ ・ぶたにくとやさいの みそじる	みそ おから ツナ ぶたにく とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん きぬさや	きりぼしだいこん 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

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 (平均栄養価) (小) (中)
変更することがあります。 エネルギー 676 kcal 826 kcal
たんぱく質 25.7 g 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。

