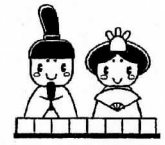


3月の こんだて

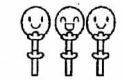


献立目標：1年間を振り返り、これからの食生活に生かそう

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 もとになるしょくひん	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	ごはん ・牛乳 わかどりのからあげ かいそうサラダ こうはくもちの 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	魚介 緑黄色 野菜
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 しモン 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	バター マーガリン	乳製品 豆
5・月	・りんごパン ・牛乳 ・ミートボールの ケチャップに きりほしだいこんのサラダ ・コンソメスープ	ツナ ミートボール	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ レモン マッシュルーム きりほしだいこん	りんごパン じゃがいも でんぶん さとう	油	大豆 製品 種実
6・火	・ごはん ・牛乳 ・さばのみそに ・なのはなのごまあえ ・のっぺいじる	とりにく さば みそ	牛乳	にんじん なのはな	こんにゃく はくさい だいこん しろねぎ しいたけ	ごはん むぎ でんぶん さといも	ごま	卵 海そう
7・水	・ごはん ・牛乳 ・はっほうさい ・やきししゃも (小2こ、中3こ) ・すのもの	ぶたにく わかめ こもりしゃも	牛乳 わかめ	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
8・木	・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 もやし うめ キャベツ	ちゅうかめん パンこ	アーモンド 油	小魚 きのこ
9・金	・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 ・キャベツのみそしる	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	バター マーガリン 油	卵 種実
12・月	・カレーライス ・牛乳 ・あすっこのソテー ・フルーツクリーム	きゅうにく 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



南センター校区

日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
13・火	・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 バター マーガリン	大豆 製品 海そう
14・水	・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 みそしる	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
15・木	・さばそぼろごはん ・牛乳 ・れんごんのサラダ ・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	バター マーガリン	卵 いも
16・金	・まるパン ・牛乳 ・いちごジャム ・ミートボールと はくさいのにこみ ・ポテトオムレツ ・こんぶサラダ	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	魚介 果物
19・月	・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 ・ブルーン	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 ブルーン しいたけ	ごはん むぎ さといも	ごま 油	肉 豆
20・火	・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 バター マーガリン	大豆 製品 海そう
22・木	・こくとうパン ・牛乳 ・ビーフクロック ・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 ちょうりょう牛乳	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 種実

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。

