

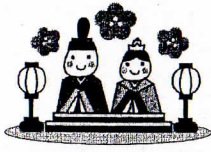
# 3月の こんだて

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

☆は新献立です

松江市教育委員会  
(平成31年 3月)

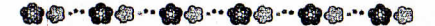


日・曜	こんだてめい						味めぐり
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1・金	・ちらしずし ・牛乳 ・たまご ・チキンサラダ ・はるさめのすましじる ・ひしもち	かまぼこ たまご とりにく とうふ	牛乳 のり	にんじん きぬさや あおねぎ	たけのこ しいたけ レモン キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん むぎ さとう とうもろこし はるさめ ひしもち	ノンエッグマヨネーズ 海そう きのこ
4・月	・ごはん ・えびフライ ・なのはなのごまあえ ・こうはくもちの すましじる ・ゆかりふりかけ ・いよかんゼリー	えび 牛乳	なのはな にんじん あおねぎ あかしそ	はくさい たまねぎ しいたけ いよかん	ごはん むぎ こむぎ パンこ しらたまもち ゼリー	油 ごま	肉 乳製品
5・火	・まるパン ・牛乳 ・いちごジャム ・サイコロステーキ ・げんきサラダ ・たまごスープ	ぎゅうにく ロースハム かつおぶし たまご	牛乳 こんぶ	トマト にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	パン いちごジャム さとう でんぶん とうもろこし	油 大豆 製品 果物
6・水	・ごはん ・牛乳 ・いわしのうめに ・こまつなのサラダ ・こんさいじる	いわし とりにく だいす うすあげ みそ	牛乳	ごまつな にんじん	レモン キャベツ たまねぎ れんこん ごぼう だいこん しろねぎ うめ	ごはん むぎ	ノンエッグマヨネーズ 小魚 いも
7・木	・ごはん ・牛乳 ☆ねぎしおにくじゃが ・ふくじんづけあえ ・とうふのごもくスープ ・かたぬきチーズ	ぶたにく とうふ	牛乳 チーズ	にんじん にら	たまねぎ しろねぎ キャベツ きゅうり ふくじんづけ たけのこ きくらげ	ごはん むぎ じゃがいも	油 海そう 種実
8・金	・みそラーメン ・牛乳 ・きびなごのからあげ ・かいそうサラダ	ぶたにく みそ	牛乳 きびなご わかめ こんぶ あかとさかのり しろとさかのり	にんじん	たまねぎ きひなご めんま しろねぎ キャベツ	ちゅうかめん さとう こむぎこ	油 ごま ごま油 緑黄色 野菜
11・月	・チキンカレーライス ・牛乳 ・こまつなのソテー ・ヨーグルトあえ	とりにく ロースハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ りんご みかん パイナップル もも	ごはん むぎ じゃがいも	油 魚介 淡色 野菜
12・火	・ごはん ・牛乳 ・メンチカツ ・うめじゅこあえ ・なめこのみそじる	とりにく ぶたにく とうふ うすあげ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ はくさい うめ なめこ	ごはん むぎ パンこ	油 卵 果物

北センター校区

日・曜	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 とどてるしょくひん		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		いわで おきほう しょくひん
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
13・水	・まるパン ・牛乳 ・りんごアンドマーガリン ・さげのマヨネーズやき ・ピーズサラダ ・アイリッシュシチュー	さげ ロースハム とりにく だいす	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ セロリ えだまめ	パン りんごジャム じゃがいも むぎ でんぶん きんときまめ しろいんげんまめ	マーガリン ノンエッグマヨネーズ 油 海そう 緑黄色 野菜
14・木	・さばそぼろごはん ・牛乳 ・こますあえ ・さわにわん	さば とりにく ぶたにく	牛乳	きぬさや ほうれんそう にんじん あおねぎ	いとこんにやく レモン きりぼしだいこん もやし えのきたけ ごぼう	ごはん むぎ さとう	ごま 乳製品 大豆 製品
15・金	・ごはん ・牛乳 ・ぶたにくとあすっこの ガーリックいため ・ひじきとツナのサラダ ・とうふのみそじる	ぶたにく ツナ とうふ うすあげ みそ	牛乳 ひじき	あすっこ にんじん あおねぎ	たまねぎ レモン キャベツ きゅうり にんにく	ごはん むぎ さとう でんぶん	油 ノンエッグマヨネーズ 豆 きのこ
18・月	・こくとうパン ・牛乳 ・オムレツ ・アーモンドサラダ ・あさりのとうにゅう	たまご あさり とうにゅう	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ マッシュルーム	こくとうパン さとう じゃがいも	油 アーモンド オリーブ油 肉 小魚
19・火	・ごはん ・牛乳 ☆さわらのしおこうじやき ・いそかあえ ・ぶたにくとやさいの みそじる	さわら ぶたにく みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ しろねぎ	ごはん むぎ じゃがいも	油 果物 種実
20・水	・ごはん ・牛乳 ・わかどりのこうそうあげ ・わかめサラダ ・ゆばのすましじる	とりにく ゆば	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ でんぶん とうもろこし	油 魚介 乳製品

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場合があります。

平均栄養価 (小) (中)

☆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。

エネルギー 666 kcal | 811 kcal

たんぱく質 27.0g | 32.0g

## ひなまつり (桃の節句)

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳(じょうし)の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。

