

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



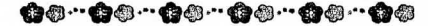
西センター校区		松江市教育委員会 (平成31年 3月)						
☆は新献立です								
あかのしょくひん おもにからだをつくる もとななるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん		きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん		いそで おきなう しょくひん		
日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1・金	・まるパン ・牛乳 ・はちみつアンドマーガリン ・ジャーマンポテト ・プロックリーのサラダ ・やさしいスープ	ベーコン とりにく	牛乳	プロックリー にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	パン はちみつ じゃがいも	油 マーガリン	淡色 野菜 豆
4・月	・ごはん ・牛乳 ・いわしのうめ ・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 しるねぎ うめ	ごはん むぎ	ノンエッグマヨネーズ	乳製品 いも
5・火	・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 しらたまもち ゼリー	油 ごま	肉 海そう
6・水	・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 もやし めんま しろねぎ キャベツ	ちゅうかめん さとう こむぎ	油 ごま油	卵 緑黄色 野菜
7・木	・ごはん ・牛乳 ・さわらのしおこうじやき ・いそがあえ ・ぶたにくとやさしい 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	小魚 種実
8・金	・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 だけのこ きくらげ	ごはん むぎ じゃがいも	油	魚介 豆
11・月	・まるパン ・牛乳 ・りんごアンドマーガリン ・さけのマヨネーズやき ・ピーンズサラダ ・アイリッシュシチュー	さけ ローズハム 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	乳製品 きのこ
12・火	・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	果物 いも



西センター校区

日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	いそで おきなう しょくひん
13・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 種実
14・木	・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 スープ	たまご あさり とうにゅう	牛乳	にんじん パセリ	いとこんにやく レモン きりほしだいこん もやし えのきたけ にぼう	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 緑黄色 野菜
15・金	・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 きりほしだいこん もやし えのきたけ にぼう	ごはん むぎ さとう	ごま	海そう 豆
18・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 ローズハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん ごまつな	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	小魚 淡色 野菜
19・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 ローズハム 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	乳製品 果物
20・水	・ごはん ・牛乳 ・メンチカツ ・うめじゃこあえ ・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	油	卵 種実

味めぐり・・・友好交流国 アイランド



☆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 666kcal 811kcal

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、はまぐりのお祝い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。

※ 献立の都合上、ひなまつり献立は2月28日(木)に実施済みです。

