

# 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

南センター校区 ☆は新献立です 松江市教育委員会 (平成31年 3月)



あかのしょくひん おちからだをつくる もことになるしょくひん	みどりのしょくひん おちからだのちようしき とどのえるしょくひん	きいろのしょくひん おちにエネルギーの もことになるしょくひん	いほで おまなつ しょくひん

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
ひなまつり 1・金	・ちらしずし ・牛乳 ・たまご ・とりにく ・とうふ ・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 きぬぎや 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	小魚 いも
4・月	・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 ・コンソメスープ	きゅうりにく ローズハム かつおぶし	牛乳 こんぶ	トマト にんじん パセリ	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 でんぷん とうもろこし じゃがいも	油	大豆 製品 果物
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 ・ゆかりぶりかけ ・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 こむぎこ パンこ しらたまもち ゼリー	油 ごま	肉 乳製品
6・水	・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 雑穀
7・木	・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 こむぎこ	油 ごま ごま油	卵 緑黄色 野菜
8・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 でんぷん	油 ノンエッグマヨネーズ	きのこ 豆
11・月	・チキンカレーライス ・牛乳 ・ごまつなのソテー ・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	魚介 淡色 野菜
12・火	・まるパン ・牛乳 ・りんごアモンドマーガリン ・さけのマヨネーズやき ・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 セロリー えだまめ	パン りんごジャム じゃがいも むぎ でんぷん 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

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
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 でんぷん とうもろこし	油	魚介 乳製品
14・木	・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	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 じゃがいも	油	果物 雑穀
15・金	・まるパン ・牛乳 ・きなこクリーム ・にこみハンバーグ ・はなやさいのサラダ ・たまごスープ	ハンバーグ ツナ たまご	牛乳	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	たまねぎ カリフラワー キャベツ レモン しめじ	パン さとう でんぷん	きなこクリーム	小魚 豆
18・月	・さばそぼろごはん ・牛乳 ・ごますあえ ・さわにわん	さば とりにく ぶたにく	牛乳	きぬぎや 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	大豆 製品 いも
19・火	・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 パンこ	油	卵 海そう
20・水	・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	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 緑黄色 野菜

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。  
☆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。

平均栄養価 (小) (中)  
エネルギー 666 kca l 811 kca l  
たんぱく質 27.0 g 32.0 g

### 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。