

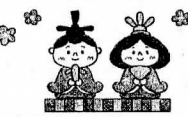
3月の こんだて

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
(令和2年 3月)



あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるしよくひん	みどりのしよくひん おもにからだのちようしを とどめるしよくひん	ぎいろのしよくひん おもにエネルギーの もとなるしよくひん	いえて おぎなう しよくひん

日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2・月	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 ホキフライ ☆きりぼしだいこんのひやしちゅうかうサラダ はるさめスープ 	ホキうすあげ ローズハム ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり たまねぎ ごぼう はくさいキムチ きりぼしだいこん	ごはん むぎ パンこ こむぎこ はるさめ	油 ごま	乳製品 いも
野菜のおかずレシピ 入賞作品								
3・火	<ul style="list-style-type: none"> ちらしずし たまきのり 牛乳 チキンサラダ ゆばのすましじる ひしもち 	こうやどうふ かまぼこ たまご とりにく ゆば	牛乳 のり	にんじん きぬさや あずっこ	たけのこ しいだけ レモン キャベツ きゅうり とうもろこし えのきたけ たまねぎ	ごはん むぎ さとう ひしもち	ノンエッグ マヨネーズ	小魚 種実
ひなまつり献立								
4・水	<ul style="list-style-type: none"> まるパン いちごジャム 牛乳 わかどりのこうそうあげ だいこんサラダ こまつなと コーンのスープ 	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん きピーマン こまつな パセリ	だいこん きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン いちごジャム でんぶん さとう	油	魚介 海そう
5・木	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 ねぎしおにくじゃが いわしのしょうがに すのもの いよかんゼリー 	ぶたにく いわし	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	たまねぎ しろねぎ いとこんやく さとう きゅうり	ごはん むぎ じゃがいも さとう マロニー いよかんゼリー	油	緑黄色 野菜 きのこ
6・金	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 さわらのしおこうじやき ほうれんそうと チーズのいそかあえ とうふのみそじる 	さわら とうふ こうやどうふ うすあげ みそ	牛乳 チーズ のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ	ごはん むぎ	油	淡色 野菜 種実
9・月	<ul style="list-style-type: none"> まるパン バター 牛乳 さけのコロコロあげ ピーズサラダ アイリッシュシチュー 	さけ とりにく だいず	牛乳	にんじん こまつな	えだめ きゅうり たまねぎ セロリー	パン でんぶん きんときまめ しろいげんまめ むぎ じゃがいも	油 バター	海そう 緑黄色 野菜
味めぐり：アイルランド								
10・火	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 えびカツ ☆オクラなっとうサラダ ぶたにくと やさいのみそじる 	えび なっとう かつおぶし ぶたにく みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	オクラ にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ れんこん えのきたけ	ごはん むぎ パンこ こむぎこ じゃがいも	油	乳製品 果物
野菜のおかずレシピ 入賞作品								
11・水	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 ☆だいこんと ぶたにくのレモンに なのはなの ごまマヨネーズあえ あつあげのごもくスープ 	ぶたにく あつあげ	牛乳	チンゲンサイ なのはな にんじん にら	だいこん レモン キャベツ たまねぎ たけのこ	ごはん むぎ マーメイド ジャム でんぶん	ごま ノンエッグ マヨネーズ	魚介 いも
12・木	<ul style="list-style-type: none"> ぶたキムチラーメン 牛乳 きびなごのからあげ こまつなのナムル 	ぶたにく みそ	牛乳 きびなご	チンゲンサイ にんじん にら こまつな	たまねぎ もやし きりぼしだいこん はくさいキムチ	ちゅうかめん さとう こむぎこ	油 ごま油 ごま	卵 きのこ

北センター校区

日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
13・金	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 サイコロステーキ あずっこのサラダ はたてスープ ヨーグルト 	ぎゅうにく ツナ とうふ はたて	牛乳 ヨーグルト	あずっこ にんじん	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ はくさい	ごはん むぎ さとう でんぶん はるさめ	油	海そう 緑黄色 野菜
16・月	<ul style="list-style-type: none"> カレーライス 牛乳 いかのフリッター ごぼうサラダ 	ぎゅうにく いか いとこまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ りんご ごぼう キャベツ	ごはん むぎ じゃがいも こむぎこ	油	大豆 製品 きのこ
17・火	<ul style="list-style-type: none"> こくとうパン 牛乳 オムレツ ひじきとツナのサラダ コンソメスープ 	たまご ツナ あさり だいず	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	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	油	小魚 いも
18・水	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 さばのみそに あますあえ さわにわん 	さば みそ ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ ごぼう	ごはん むぎ さとう	油	卵 種実
19・木	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 わかどりと こうやどうふのあげに ブロッコリーの アーモンドあえ かいそうたっぶりみそじる 	とりにく こうやどうふ うすあげ みそ	牛乳 もずく わかめ ちりめんじゃこ	ブロッコリー にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ	ごはん むぎ さとう でんぶん さとう いよかん	油 アーモンド	淡色 野菜 きのこ
23・月	<ul style="list-style-type: none"> まるパン レーズンクリーム 牛乳 ようふうきんぴら こまつなのサラダ たまごスープ 	ぶたにく だいず たまご	牛乳	あかピーマン きぬさや こまつな にんじん チンゲンサイ	ごぼう れんこん とうもろこし キャベツ たまねぎ えのきたけ	パン レーズンクリーム さとう でんぶん	油 ノンエッグ マヨネーズ ごま	魚介 いも

☆行事、材料の都合などで献立を変更することがあります。

☆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	645 kcal	775 kcal	
たんぱく質	23.1 g	27.5 g	



すっかり春めいてまいりました。3月3日は、桃の節句です。なぜ、桃なのでしょう。桃の花を飾る理由は、古代の中国では、桃の花の明るさが、冬の暗さを追い払ってくれる、また、果実の色や形がきれいで、神秘性を抱かせるといったことなどにより、信仰の対象とされたことに由来するといわれています。

桜の開花の便りも聞かれるこの頃ですが、まだ急に冷え込む日もあるので、かぜなどひかないように気をつけて下さい。

