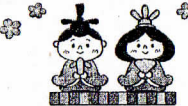


3月の こんだて



西センター校区

☆は新献立です

松江市教育委員会
(令和2年 3月)

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

日・月	こんだてめい	あかのしょくひん おもにからだをつくる もとなるしょくひん		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 もとなるしょくひん		いえて おきなう しょくひん
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2・月	・まるパン ・ブルーベリージャム ・牛乳 ・とりにくのパークュー ソースがけ ・あいこぼうのサラダ ・ピーズスープ	とりにく だいす ツナ ぎよにく グインナー	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ りんご こぼろ レモン キャベツ	パン ブルーベリー ジャム さとう ひよこまめ じゃがいも	油 ノンエッグ マヨネーズ ごま	魚介 きのこ
3・火	・ちらしずし ・てまきのり ・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	だけのこ しいたけ 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	乳製品 種実
4・水	・カレーライス ・牛乳 ・いかのフリッター ・ひじきとツナのサラダ	ぎゅうにく いか ツナ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ りんご レモン キャベツ きゅうり	ごはん むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	油	大豆 製品 緑黄色 野菜
5・木	・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	油	海そう いも
6・金	・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 こぼろ	ごはん むぎ さとう		小魚 果物
9・月	・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 ・いよかんゼリー	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 いよかんゼリー	油	乳製品 果物
10・火	・ぶた半ムチャーメン ・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 きりほしだいこん 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	魚介 いも
11・水	・ごはん ・牛乳 ・あつあげともやしの オイスターソースいため ・れんこんのサラダ ・はくさいスープ	ベーコン あつあげ とりにく	牛乳	チンゲンサイ にんじん	もやし きくらげ れんこん きゅうり とうもろこし たまねぎ はくさい	ごはん むぎ さとう	油 ノンエッグ マヨネーズ	豆 緑黄色 野菜
12・木	・ごはん ・牛乳 ・ねぎしおにくじゃが ・いわしのしょうがに ・すのこの	ぶたにく いわし	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	たまねぎ しるこ いとこんにゃく しょうが きゅうり	ごはん むぎ じゃがいも さとう マロニー	油	きのこ 種実

ひなまつり献立

野菜のおかずレシビ 入賞作品



西センター校区

日・月	こんだてめい	あかのしょくひん おもにからだをつくる もとなるしょくひん		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 もとなるしょくひん		いえて おきなう しょくひん
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
13・金	・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 だいす	牛乳	にんじん こまつな	えだまめ きゅうり たまねぎ セロリ	パン でんぶん きんときまめ しいいんげんまめ むぎ じゃがいも	油 バター	卵 海そう
16・月	・ごはん ・牛乳 ・サイコロステーキ ・あずっこのサラダ ・ぼたてスープ ・ヨーグルト	ぎゅうにく ツナ とうふ ぼたて	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	緑黄色 野菜 種実
17・火	・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 もすく 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 でんぶん さとう ふ	油 アーモンド	魚介 淡色 野菜
18・水	・こくとうパン ・牛乳 ・オムレツ ・こぼろサラダ ・コンソメスープ	たまご あさり だいす いとにかまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ マッシュルーム こぼろ キャベツ	こくとうパン さとう	油	小魚 いも
19・木	・ごはん ・牛乳 ☆だいきんと ぶたにくのレモンに ・なのはなの こまマヨネーズあえ ・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 マーマレード ジャム でんぶん	ごま ノンエッグ マヨネーズ	卵 豆
23・月	・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	きのこ 果物

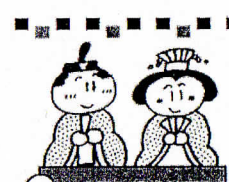
味めぐり：アイルランド

☆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)	660 kcal	(中)	807 kcal
エネルギー	26.9 g	たんぱく質	31.9 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、桃なのでしょうか。

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。

