

# 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活かそう

北センター校区

☆は新献立です

松江市教育委員会

(令和3年 3月)

日・月	こんだてめい						いえで おきなう しょくひん	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
	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 とどめるしょくひん	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	いえで おきなう しょくひん				
1・月	ごはん 牛乳 さばのしょうがに ごますあえ しいたけのみそしる	さば こうやどうふ みそ	牛乳	ごまつな にんじん あおねぎ	もやし キャベツ しいたけ たまねぎ しょうが	ごはん むぎ さとう じゃがいも	ごま	小魚 果物
2・火	ちらしずし てまきのり 牛乳 なのはなのサラダ とうふのすましじる ひしもち	こうやどうふ かまぼこ たまご とりにく とうふ	牛乳 のり	にんじん きぬさや なのはな みつば	たけのこ しいたけ キャベツ レモン とうもろこし たまねぎ えのきたけ	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 いも
3・水	まるパン いちごアンドマーガリン 牛乳 しおフライドチキン ほうれんそうとツナのサラダ はくさいとあさりのスープ	とりにく ツナ あさり	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ レモン はくさい たまねぎ マッシュルーム	パン いちごジャム でんぶん	マーガリン 油	卵 種実
4・木	ごはん 牛乳 ☆さわらのゆずこしょうやき おからのいりに じゃがいものみそしる	さわら おから とりにく うすあげ みそ	牛乳	きぬさや にんじん あおねぎ	たまねぎ こほう ゆず	ごはん むぎ さとう じゃがいも	油	緑黄色 野菜 きのこ
5・金	ごはん 牛乳 えびのチリソース ちゅうかサラダ わかめスープ	えび ぶたにく	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	たまねぎ しろねぎ キャベツ たけのこ きくらげ	ごはん むぎ さとう マロニー こむぎこ	油 ごま油	大豆 製品 果物
8・月	まるパン りんごジャム 牛乳 さげのマスタードやき ピーズサラダ アイリッシュジュチャー	さげ だいす とりにく	牛乳	ごまつな にんじん	キャベツ えだまめ たまねぎ セロリー	パン りんごジャム むぎ じゃがいも きんときまめ しろいんげんまめ でんぶん	油 ノンエッグ マヨネーズ	乳製品 淡色 野菜
9・火	ごはん 牛乳 わふうハンバーグ はくさいのうめあえ なめこのみそしる	ハンバーグ とうふ うすあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	だいこん はくさい なめこ しろねぎ うめ	ごはん むぎ でんぶん さとう		小魚 種実
10・水	ごはん 牛乳 こうやどうふのたまごとじ きびなのからあげ あすっこのごまあえ	こうやどうふ ぶたにく たまご	牛乳 きびなご	にんじん いんげん あすっこ	たまねぎ ごほう キャベツ	ごはん むぎ さとう こむぎこ	油 ごま	きのこ 豆
11・木	まるパン チョコクリーム 牛乳 ホキフライ カラフルサラダ ベーコンとコーンのスープ	ホキ ベーコン	牛乳	ごまつな あかピーマン きピーマン パセリ にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい とうもろこし	パン パンこ こむぎこ	油 チョコクリーム	大豆 製品 海そう

ひなまつり献立

味噌ぐり：アイルランド



北センター校区

日・月	こんだてめい						いえで おきなう しょくひん	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
	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 とどめるしょくひん	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	いえで おきなう しょくひん				
12・金	ごはん 牛乳 ぶたれんこん ブロックリーのアーモンドあえ おわらふのみそしる	ぶたにく うすあげ みそ	牛乳	いんげん ブロックリー にんじん	れんこん キャベツ たまねぎ はくさい しろねぎ	ごはん むぎ さとう ふ	油 アーモンド	乳製品 いも
15・月	カレーライス 牛乳 あつあげの オイスターソースいため ヨーグルトあえ	ぎゅうにく あつあげ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	ごまつな にんじん	たまねぎ りんご たけのこ はくさい パイナップル もも	ごはん むぎ さとう じゃがいも	油	卵 淡色 野菜
16・火	☆あごだしラーメン 牛乳 あげギョーザ 小1~2年：2こ、3年~6年：3こ 中：3こ ひじきのサラダ とうりゅうプリン	ぶたにく とうりゅう	牛乳 ひじき	チンゲンサイ にんじん	もやし めんま しろねぎ キャベツ きゅうり	ちゅうかめん こむぎこ さとう	油	魚介 果物
17・水	たらそぼろごはん 牛乳 ほうれんそうのサラダ ごまキムチじる	たら とりにく だいす ぶたにく とうふ うすあげ みそ	牛乳	きぬさや ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ いとこんやく レモン はくさい はくさいキムチ	ごはん むぎ さとう	油 ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	海そう きのこ
18・木	ごはん 牛乳 あんかけあげだし豆腐 ごまつなとコーンのあえもの あじのつみれじる	とうふ とりにく だいす ローズハム あじだんこ みそ	牛乳	にんじん ごまつな いんげん	キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ しろねぎ	ごはん むぎ さとう でんぶん	油	乳製品 種実
19・金	こくとうパン 牛乳 ポークヒーンズ オムレツ だいこんサラダ	ぶたにく だいす たまご ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり レモン	こくとうパン しろいんげんまめ じゃがいも でんぶん	油	小魚 緑黄色 野菜
22・月	ごはん 牛乳 ぶたにくの しろねぎソースかけ じゅごこんぶあえ はるさめのすましじる	ぶたにく とうふ	牛乳 しおこんぶ ちりめんじゃこ	にんじん ごまつな あすっこ	しろねぎ キャベツ たまねぎ	ごはん むぎ でんぶん はるさめ さとう	油 ごま油	きのこ 豆

☆行事、材料の都合などで献立を変更することがあります。

＜平均栄養価＞	(小)	(中)
	エネルギー たんぱく質	657 kcal 27.1 g

☆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。



## ～ひしもち～



ひしもちの色は、主に上から赤、白、緑のもちを重ねたものが多くみられます。  
赤のもちは、梅の花を表すとされ、白いもちは、地面に積もった雪を表すとされています。緑のもちは、雪解けを待つ新芽を表しているとされ、生命力の強いよもぎの新芽をつんで使用することで、厄を払う力があるとされています。

