

# 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

西センター校区

☆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						卵	いえでおきなうしよくひん
	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1・月	・セルフミートサンド ・牛乳 ・さけとふゆやさいのミルクに ・グリーンサラダ	ぎゅうにく ぶたにく だいす さけ ツナ	牛乳 なまクリーム	フロッコリー こまつな	たまねぎ はくさい だいこん カリフラワー キャベツ きゅうり レモン	パン ひよこめ さとう	油 オリーブ油	海そう
2・火	・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 ごぼう ゆず	ごはん むぎ さとう じゃがいも	油	緑黄色 野菜 きのこ
3・水	・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
4・木	・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 でんぷん	マーガリン 油	淡色 野菜 種実
5・金	・ごはん ・牛乳 ・こうやどうふのたまごとし ・きびなごのからあげ ・あずっこのごまあえ	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 あずっこ	たまねぎ ごぼう キャベツ	ごはん むぎ さとう ごむぎこ	油 ごま	豆 果物
8・月	・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 しるねぎ うめ	ごはん むぎ でんぷん さとう	油	小魚 種実
9・火	・まるパン ・りんごジャム ・牛乳 ・さけのマスタードやき ・ピーズサラダ ・アイリッシュジュチャー	さけ だいす とりにく	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ えだまめ たまねぎ セロリ	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 でんぷん	油 ノンエッグ マヨネーズ	卵 淡色 野菜
10・水	・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	こまつな にんじん	たまねぎ しるねぎ キャベツ たけのこ きくらげ	ごはん むぎ さとう マロニー ごむぎこ	油 ごま油	緑黄色 野菜 果物
11・木	・ごはん ・牛乳 ・ぶたれんこん ・フロッコ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 フロッコリー にんじん	れんこん キャベツ たまねぎ はくさい しるねぎ	ごはん むぎ さとう ふ	油 アーモンド	魚介 いも

ひなまつり献立

味めぐり：アイルランド



西センター校区

日・月	こんだてめい						大豆 製品 海そう
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
12・金	・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	こまつな あかピーマン きセリ 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 ごむぎこ	油 チョコクリーム
15・月	・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 ごま油 ノンエッグ マヨネーズ
16・火	・カレーライス ・牛乳 ・あつあけの ・オイスターソースいため ・ヨーグルトあえ	ぎゅうにく あつあけ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	こまつな 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
17・水	☆あごだしらーめん ・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 ・とうにゅうプリン	ぶたにく とうにゅう	牛乳 ひじき	チンゲンサイ にんじん	もやし めんま しるねぎ キャベツ きゅうり	ちゅうかめん ごむぎこ さとう	油
18・木	・ごはん ・牛乳 ・あんかけあげだしどうふ ・こ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 ローズハム あじだんご みそ	牛乳	にんじん こまつな いんげん	キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ しるねぎ	ごはん むぎ さとう でんぷん	油
19・金	・ごはん ・牛乳 ・ぶたにくの しるねぎソースかけ ・じゃここんぶあえ ・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 こまつな あずっこ	しるねぎ キャベツ たまねぎ	ごはん むぎ でんぷん はるさめ さとう	油 ごま油
22・月	・こくとうパン ・牛乳 ・ポークピーズ ・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 じゃがいも でんぷん	油

☆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 660 kcal 805 kcal  
たんぱく質 27.7 g 32.9 g



## ～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。緑のもちも、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。

