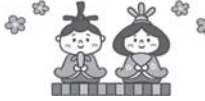


# 3月の こんだて



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

南センター校区

☆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	南センター校区						魚介 種実 海そう 果物 乳製品 いも 淡色 野菜 豆 緑黄色 野菜 きのこ 卵 果物 小魚 種実 小魚 種実 大豆 製品 海そう 乳製品 いも
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1・月	ごはん 牛乳 はっぼうさい はるまき もやしのみそあえ	ふたにく 牛乳	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ ヤングコーン もやし きゅうり キャベツ	ごはん むぎ でんぷん ごむぎこ はるさめ さとう	油	いすえ おぼろ しょうゆ しょうが しょう油	魚介 種実
2・火	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	海そう 果物
3・水	ちらしずし てまきのり 牛乳 なのはなのサラダ とうふのずましじる 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	ごはん 牛乳 さわらのゆずこしょうやき おからのいりに じゃがいものみそじる	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	淡色 野菜 豆
5・金	こくとうパン 牛乳 ポークビーンズ オムレツ だいこんサラダ	ふたにく だいたい 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 しょういんげん まめ じゃがいも でんぷん	油	緑黄色 野菜 きのこ
8・月	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 ふたにく	牛乳 わかめ	こまつな 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 ごむぎこ	油 ごま油	卵 果物
9・火	ごはん 牛乳 わふうハンバーグ はくさいのうめあえ なめこのみそじる	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 でんぷん さとう	油	小魚 種実
10・水	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 ごむぎこ	油 チョコクリーム	大豆 製品 海そう
11・木	ごはん 牛乳 ふたれんこん ブロックのアーモンドあえ おわらぶのみそじる	ふたにく うすあげ みそ	牛乳	いんげん ブロック 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

ひなまつり献立

味めぐり：アイルランド



南センター校区

日・月	こんだてめい	南センター校区						きのこ 豆 海そう 淡色 野菜 乳製品 果物 小魚 いも 魚介 大豆 製品 乳製品 種実 卵 淡色 野菜
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
12・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 あすっこのごまあえ	こうやどうふ ふたにく 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 ごぼう キャベツ	ごはん むぎ さとう ごむぎこ	油 ごま	きのこ 豆
15・月	まるパン りんごジャム 牛乳 さけのマスタードやき ビーンズサラダ アイリッシュジュチャー	さけ だいたい 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 しょういんげん まめ でんぷん	油 ノンエッグ マヨネーズ	海そう 淡色 野菜
16・火	ごはん 牛乳 ふたにくの しろねぎソースかけ じゃごんぶあえ はるさめのずましじる	ふたにく とうふ	牛乳 しおごんぶ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな あすっこ	しろねぎ キャベツ たまねぎ	ごはん むぎ でんぷん はるさめ さとう	油 ごま油	乳製品 果物
17・水	たらぞぼろごはん 牛乳 ほうれんそうのサラダ ごまキムチ	たら とりにく だいたい ふたにく 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	小魚 いも
18・木	☆あごだしラーメン 牛乳 あげぎョーザ 小1~2年:2c, 3年~6年:3c 中:3c ひじきのサラダ とうにゅうプリン	ふたにく 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 しろねぎ キャベツ きゅうり	ちゅうかめん ごむぎこ さとう	油	魚介 大豆 製品
19・金	ごはん 牛乳 あんかけあげだしょうふ 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 あじだんこ みそ	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ こまつな たまねぎ しめじ しろねぎ	ごはん むぎ さとう でんぷん	油	乳製品 種実
22・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	きゅうにく あつあげ 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 はっさく 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

☆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 659 kcal	803 kcal
	たんぱく質 26.9 g	32.0 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。  
赤のちは、梅の花を表すとされ、白いちは、地面に積もった雪を表すとされています。緑のちは、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。

