



3月こんだてひょう

平成31年(2019)3月発行
出雲市立湖陵学校給食センター

月	火	水	木	金	
<p>今日の給食目標</p> <p>いちねんかん きゅうしよく 一年間の給食を</p> <p>ふいかえて</p> <p>みよう</p>	<p>身じたくをきちんと整えることができた。</p>	<p>丁寧に盛り付けをすることができた。</p>	<p>協力して準備と後片付けをすることができた。</p>	<p>この1年の給食をふりかえってみて、できるようになったこと、よくできたことなどを、左の表で確認しましょう。</p>	<p>1</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ハタハタのから揚げ</p> <p>磯香あえ</p> <p>すいとん汁</p>
<p>4 ひな祭り献立</p> <p>ちらしずし</p> <p>牛乳</p> <p>鱈の香味フライ</p> <p>菜の花あえ</p> <p>ゆばのおすまし</p> <p>おひなさまゼリー</p>	<p>5</p> <p>パン</p> <p>牛乳</p> <p>豆腐ハンバーグのあんかけ</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>かぼちゃのポターージュ</p>	<p>6</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉のしょうが焼き</p> <p>切り干し大根の炒り煮</p> <p>じゃがいものみそ汁</p>	<p>7</p> <p>ごもくうどん</p> <p>ちよんぼしごはん(中)</p> <p>牛乳</p> <p>お豆コロッケ</p> <p>ごまマヨサラダ</p> <p>大好き☆出雲!</p>	<p>8 卒業おめでとう& 中学校リクエストメニュー</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>わかどりのから揚げ</p> <p>納豆サラダ</p> <p>わかめスープ</p> <p>豆乳プリン(幼小)</p> <p>プリン(中)</p>	
<p>11</p> <p>まめなカレー</p> <p>そばろごはん</p> <p>牛乳</p> <p>根菜サラダ</p> <p>えのきたけのみそ汁</p>	<p>12</p> <p>パン チョコクリーム</p> <p>牛乳</p> <p>鮭のハーブ焼き</p> <p>りっちゃんの元気サラダ</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>13 おいしい出雲の一日</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉の白ねぎソースかけ</p> <p>あすっこ入りおひたし</p> <p>さつま揚げのみそ汁</p>	<p>14</p> <p>チンゲン菜の</p> <p>クリームスパゲッティ</p> <p>ミニパン(小中)</p> <p>牛乳</p> <p>ツナオムレツ</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p>	<p>15</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>チキン南蛮</p> <p>青菜のナムル</p> <p>ワントンスープ</p>	
<p>18</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>チーズ入りササミフライ</p> <p>ごぼうのサラダ</p> <p>なめこのみそ汁</p>	<p>19</p> <p>にんじんっこパン</p> <p>牛乳</p> <p>米粉グラタン</p> <p>りんごとレタスのサラダ</p> <p>白菜とベーコンのスープ</p>	<p>20</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>鯖の塩麹みそ焼き</p> <p>小松菜のアーモンドあえ</p> <p>ぶた汁</p>	<p>この1年間、どんな給食の思い出ができましたか? 友達や先生と楽しく過ごしたこと、苦手な食べ物に苦労したことなど、さまざまな思い出があることでしょう。今のクラスで給食を食べるのも、あとわずかです。1日1日を大切に過ごしてくださいね。</p> <p>そして卒業をひかえたみなさんへ</p> <p>バランスよく食べるこの大切さを忘れずに、これからの人生を心身ともに健康に過ごされるようお願いしています。</p>		



※都合により献立を変更することがあります。

食品のほたらき

おもにからだをつくる
もとになるしょくひん

おもにからだのちょうしを
ととのえるもとになるしょくひん

おもにエネルギーの
もとになるしょくひん



幼稚園
小学校
中学校

1	金	牛乳 しろハタ のり とりにく かつおぶし あじふんまつ みそ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん しいたけ ねぎ	こめ でんぷん パンこ こむぎこ あぶら	505 638 811
4	月	牛乳 ちくわ たまご アジ ゆば はんぺん	れんこん パセリ きぬさや ねぎ しいたけ スイートコーン きゃべつ ほうれんそう なばな たまねぎ しめじ にんじん たけのこ	こめ もちこめ でんぷん さとう こむぎこ パンこ ゼリー あぶら	547 665 824
5	火	牛乳 とうふ とりにく ふたにく ベーコン	たまねぎ きゅうり レタス きゃべつ かぼちゃ パセリ	パン パンこ さとう でんぷん あぶら バター	536 661 837
6	水	牛乳 ふたにく さつまあげ ちりめんじゃこ あぶらあげ とうふ あじふんまつ みそ	しょうが きりぼしだいこん たまねぎ にんじん しいたけ しめじ チンゲンさい ビーマン	こめ じゃがいも あぶら ごま さとう	504 625 795
7	木	牛乳 あぶらあげ とりにく かまぼこ まぐろみずじ だっしふんにゅう	にんじん はくさい ごぼう ねぎ しいたけ だいこん きゅうり	うどん こめ(中) マヨネーズ ごま しろはなまめ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも バター さとう こむぎこ こめこ	502 616 831
8	金	牛乳 とりにく なっとう ハム わかめ とうふ みそ	にんにく きゃべつ ほうれんそう にんじん たけのこ たまねぎ きくらげ チンゲンさい	こめ あぶら こむぎこ でんぷん とうにゅうプリン(幼小) ごまあぶら マヨネーズ プリン(中)	542 679 895
11	月	牛乳 ふたにく きゅうりにく あじふんまつ ちくわ あぶらあげ とうふ みそ	しょうが ごぼう れんこん にんじん きゅうり えのきたけ たまねぎ こまつな	こめ あぶら いんげんまめ うずらまめ さとう ごま ドレッシング	518 675 844
12	火	牛乳 サケ ハム こんぶ かつおぶし ベーコン	きゃべつ きゅうり トマト にんじん スィートコーン バジル アスパラガス セロリ たまねぎ	パン チョコクリーム さとう あぶら マカロニ じゃがいも	504 624 777
13	水	牛乳 ふたにく かまぼこ みそ かつおぶし あぶらあげ さつまあげ あじふんまつ	ねぎ あすっこ ほうれんそう きゃべつ もやし たまねぎ いんげん にんじん しいたけ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま	501 635 811
14	木	牛乳 とりにく たまご なまクリーム まぐろみずじ ハム	にんじん たまねぎ エリンギ スィートコーン チンゲンさい ブロッコリー きゃべつ	スパゲッティ パン(小中) でんぷん さとう あぶら ドレッシング	541 710 816
15	金	牛乳 とりにく ふたにく かまぼこ	ほうれんそう もやし にんじん たけのこ こまつな しょうが しいたけ たまねぎ	こめ こむぎこ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	502 634 811
18	月	牛乳 とりにく チーズ とうふ やきふ まぐろみずじ あじふんまつ みそ	ごぼう にんじん きゅうり なめこ たまねぎ ねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ ごま	519 631 800
19	火	牛乳 とりにく チーズ ベーコン	たまねぎ パセリ りんご レタス きゃべつ きゅうり しいたけ はくさい セロリー	パン マカロニ こめこ バター あぶら じゃがいも	500 623 793
20	水	牛乳 サバ かまぼこ ふたにく とうふ みそ	こまつな きゃべつ きりぼしだいこん ごぼう だいこん はくさい にんじん ねぎ	こめ こうじアーモンド あぶら さといも	501 620 804

～今日の地元産食材の紹介～
米、牛乳、味噌、米粉、小松菜
チンゲンサイ、ねぎ あすっこ、
ブロッコリー、きゃべつ、しいたけは
出雲市産のものです。



作ってみませんか♪

磯香あえ(5人分)・・・もみのりが味の決め手?!

材料)

小松菜 150g
もやし 200g(1袋)
にんじん 35g
もみのり 3g
花かつお 5g(1袋)
しょうゆ 小さじ2

作り方)

- ① 小松菜はゆでて、2cmの小口切りにする。
- ② もやしは、ゆでてざく切りにする。
- ③ にんじんはせん切りにしゆでる。
- ④ ボールに小松菜、もやし、にんじんをいれてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に花かつお、もみのりを入れて、しょうゆで味をつける。