



3月こんだてひょう



令和2年(2020)3月発行
出雲市立湖陵学校給食センター

月	火	水	木	金
2 ひな祭り献立 ちらし寿司 牛乳 鯖の西京焼き 菜の花あえ 生麩のおすまし ひな祭りゼリー	3 揚げパン 牛乳 ベーコンたまご巻き りっちゃん元気サラダ パンネのスープ	4 ごはん 牛乳 鰯のごまがらめ 納豆サラダ 大根のみそ汁 	5 みそラーメン ちゃんぼしごはん(中) 牛乳 しゅうまい(幼2) ビッグしゅうまい(小中2) 海藻サラダ 	6 ごはん 牛乳 牛肉の 島根ワインソースかけ 甘酢あえ 鯔のつみれ汁
9 卒業おめでとう献立 華やかごはん 牛乳 若鶏のから揚げ 磯香あえ 豆腐のみそ汁 お楽しみデザート 	10 黒糖パン 牛乳 鯔のピリ辛ソース 花野菜のサラダ かぼちゃのポタージュ	11 ハヤシライス 牛乳 鮭のハーブ焼き ひじきのサラダ 季節のみかん 	12 春の米粉うどん ちゃんぼしごはん(中) 牛乳 イカと貝柱のかきあげ れんこんサラダ 	13 おいしい出雲の一日 五目ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ焼き のやきのおろしあえ あすっこ入りかきたま汁
16 ごはん 牛乳 鶏肉のいちじくソース焼き 三色あえ なめこのみそ汁 	17 パン チョコクリーム 牛乳 ハンバーグの 玉ねぎソースかけ グリーンサラダ お豆のポタージュ	18 ごはん 牛乳 鯖のおかか煮 茎わかめのあえもの 豆腐団子と白菜の中華煮	19 トマトスープパスタ ミニパン(小中) 牛乳 イカリングフライ パプリカのサラダ <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;"> 幼1 小中2 </div>	20 春分の日 

23 ビビンバ 焼肉 青菜のナムル 牛乳 ワンタンスープ いちごゼリー

今月の給食目標 1年間の給食をふりかえってみよう



手洗いや、食事の準備、後片付けをするときは、きちんとできていたかな？

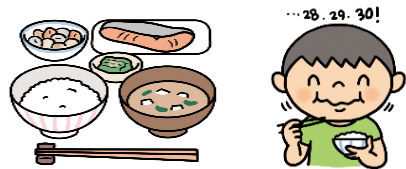


食事のマナーを守って食べていたかな？



給食時間や家庭の食事を含めて、この1年間の食生活をふり振り返り、確認してみましょう。

食べ物のはたらきや、体によい食べ方を理解し、食べていたかな？



食べ物や食事に関わる人々に感謝して、食べていたかな？



※都合により献立を変更することがあります。

食品のはたらき

**おもに体をつくる
もとになる食品**

**おもに体の調子を
整えるもとになる食品**

**おもにエネルギーの
もとになる食品**

エネルギー
(上段)
幼稚園
(中段)
小学校
(下段)
中学校

2月	牛乳 ちくわ たまご さわら みそ なまふん とうふ	れんこん きぬさや しいたけ スイートコーン きゃべつ なのはな たけのこ にんじん たまねぎ こまつな	こめ もちこめ さとう あぶら ゼリー	543 670 758
3火	牛乳 きなこ たまご ベーコン ハム こんぶ かつおぶし とりにく	きゃべつ きゅうり トマト スイートコーン にんじん エリンギ たまねぎ はくさい パセリ	パン あぶら さとう ペンネ でんぷん	514 617 782
4水	牛乳 ブリ なっとう ハム とうふ みそ あじふんまつ	きゃべつ にんじん ほうれんそう だいこん しめじ ねぎ しょうが	こめ じゃがいも こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま マヨネーズ	546 700 900
5木	牛乳 ふたにく みそ かまぼこ こんぶ わかめ すぎのり あかとさか	にんにく もやし しなちく ねぎ きゃべつ たまねぎ きゅうり レタス にんじん しょうが	ちゅうかめん こめ(中) あぶら こむぎこ でんぷん ごま ドレッシング	500 600 800
6金	牛乳 ぎゅうにく わかめ とうふ アジ みそ	きゅうり りんご にんじん だいこん たまねぎ ねぎ しょうが こまつな	こめ ごま さとう じゃがいも さといも ながいも	501 629 799
9月	牛乳 とりにく のり とうふ あじふんまつ みそ かつおぶし	しょうが ほうれんそう ひろしまな うめ えのきたけ だいこん にんじん もやし たまねぎ ねぎ きょうな だいこんな	こめ こむぎこ でんぷん あぶら こめこのケーキ	543 707 876
10火	牛乳 アジ なまクリーム	パプリカ ピーマン にんにく ブロッコリー カリフラワー パセリ かぼちゃ スイートコーン きゃべつ	パン くろざとう さとう でんぷん あぶら ドレッシング バター	519 642 800
11水	牛乳 ぎゅうにく サケ ひじき まぐろみずに	にんにく たまねぎ にんじん トマト バジル マッシュルーム レタス きゅうり オレンジ	こめ あぶら ごま ドレッシング	552 708 896
12木	牛乳 かまぼこ たまご とりにく なまふん イカ ひじき かまぼこ ほたてかいばしら ハム	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ごぼう しゅんぎく れんこん きゅうり	うどん こめ(中) こめこ こむぎこ ながいも さとう マヨネーズ ごま あぶら	510 601 866
13金	牛乳 とりにく あぶらあげ ふたにく みそ のやき たまご とうふ	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ だいこん きゅうり たまねぎ あすっこ しめじ	こめ さとう ごま でんぷん あぶら	513 675 839
16月	牛乳 とりにく なまあげ あじふんまつ みそ	もやし にんじん ほうれんそう なめこ たまねぎ ねぎ	こめ いちじくジャム ごま ごまあぶら じゃがいも さとう	515 650 816
17火	牛乳 とりにく ふたにく	たまねぎ きゅうり レタス きゃべつ にんじん パセリ	パン チョコクリーム バター あぶら さつまいも いんげんまめ	513 631 801
18水	牛乳 サバ かつおぶし めかぶ とりにく だいず	きゅうり きゃべつ にんじん だいこん はくさい たけのこ しいたけ きぬさや しょうが	こめ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら	511 638 828
19木	牛乳 ぎゅうにく チーズ イカ	たまねぎ にんじん レタス グリンピース トマト パプリカ みずな あおじそ	スパゲッティ パン(小中) あぶら こむぎこ パンこ	551 717 863
23月	牛乳 ぎゅうにく ふたにく かまぼこ	にんにく しょうが しいたけ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	こめ ごまあぶら さとう こむぎこ イチゴゼリー	509 639 794

今日の献立から～ やっぱり人気の「納豆サラダ」(5人分)

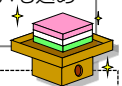
材料) ひきわり納豆50g
キャベツ100g
にんじん30g
ほうれん草100g
ローズハム2枚
マヨネーズ大さじ4
みそ小さじ1
しょうゆ小さじ1

作り方) ① ほうれん草はゆでて冷ました後、2cm幅に切る。
② キャベツと人参は千切りにし、さつとゆで冷まし、ハムは短冊切りにします。
③ しょうゆにみそを入れて溶かし、マヨネーズに入れてよく混ぜます。
④ 野菜とハムを調味料であえてから最後にひきわり納豆を入れてさつと合わせる。



3月3日は 「ひなまつり」

ひなまつりにかかせない食べ物のひとつに「ひしもち」があります。
ひしもちは3色に分かれています。白は雪の色、緑は若草、紅は桃の色を表し、冬が去って春になる喜びを表現しているといわれています。また、ひし形は心臓の形を表していて、丈夫に暮らせるように、という願いも込められているそうですよ！



今月の地元食材の紹介

こめ きゃべつ あすっこ ねぎ こまつな
ちんげんさい さつまいも たけのこ みそ

