



3月こんだてひょう



令和2年(2020)3月発行
出雲市立多伎学校給食センター

月	火	水	木	金
2 ごはん 牛乳 さばの生姜焼き もみのりあえ 白玉だんごのみそ汁	3 <small>ひなまつり</small> 雛祭献立 ちらしずし 牛乳 チキンカツ マカロニサラダ はなふのおすまし ひなゼリー	4 <small>そとぎし</small> 卒業祝献立 肉うどん 牛乳 かぼちゃのチーズコロッケ りっちゃん <small>げんき</small> の元気サラダ こはく <small>だいふく</small> 紅白大福	5 ごはん 牛乳 豚肉 <small>ぶたにく</small> のおいしいみそ炒め パンサンスー チンゲン菜 <small>さい</small> と卵 <small>たまご</small> のスープ	6 パン リンゴジャム 牛乳 鮭 <small>さけ</small> のタルタルソース焼き 青じそドレッシングあえ クリームスープ
9 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 豚肉 <small>ぶたにく</small> と大根 <small>だいこん</small> の炒め煮 キャベツのかき玉汁	10 <small>あおな</small> 青菜ごはん 牛乳 ミンチカツ ごぼうサラダ はるさめ 春雨スープ	11 ミニパンパン 牛乳 スパゲティナポリタン アジフライ たまごサラダ	12 ごはん 牛乳 鶏肉 <small>とりにく</small> のレモン酢かけ 野菜炒め ずりみ団子 <small>だんご</small> と小松菜 <small>こまつな</small> のスープ	13 セルフバーガー パン 牛乳 煮込みハンバーグ コールスローサラダ コンソメスープ
16 ごはん 牛乳 はんぺん <small>いそべ</small> の磯部あげ 納豆サラダ のっぺい汁	17 ごはん 牛乳 たらのみそマヨ焼き 切り干し大根 <small>ほだいこん</small> の煮物 えのきのおすまし りんご	18 おむすび 牛乳 しょうゆラーメン 揚げギョーザ <small>あげ</small> (2ケ、3ケ) ちゅうか 中華サラダ	19 <small>いずも いちにち</small> おいしい出雲の一日 ごはん 牛乳 鶏肉 <small>とりにく</small> のみそ焼き お豆 <small>まめ</small> のサラダ きのこ汁	20 春分の日

23 わかめごはん 牛乳 さごしの塩こうじ焼き ごま酢和え むらくも汁 清美オレンジ
--

今月の給食目標 1年間の給食をふりかえってみよう



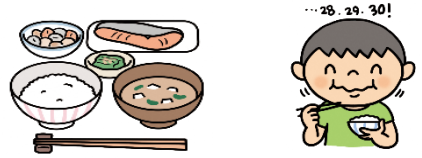
手洗いや、食事の準備、後片付けをするときは、きちんとできていたかな？



食事のマナーを守って食べていたかな？



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？

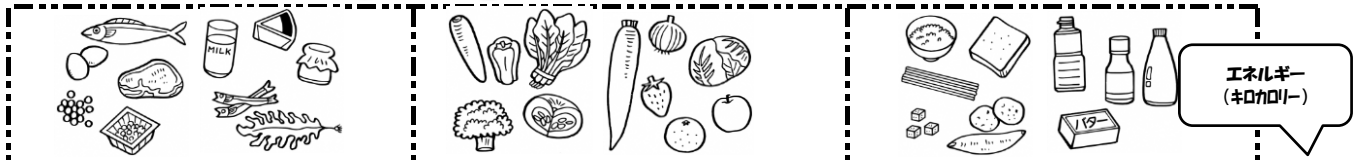


給食時間や家庭の食事も含めて、この1年間の食生活をふり返り、確認してみましょう。



※都合により献立を変更することがあります。

たべもののはたらき



日	曜日	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を ととのえる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	小学校 中学校 幼稚園
2	月	牛乳 さば もみのり かつおぶし あぶらあげ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん えのきだけ だいこん ごぼう ねぎ	こめ さとう しらたまだんご	610 768
3	火	牛乳 かまぼこ とりにく かまぼこ とうふ	にんじん ほししいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ たけのこ かいわれだいこん しめじ	こめ さとう あぶら マカロニ マヨネーズ やきふ ゼリー	671 797
4	水	牛乳 ぎゅうにく かまぼこ ロースハム こんぶ かつおぶし	ほししいたけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり トマト コーン	うどん あぶら さとう だいふく	665 746
5	木	牛乳 ぶたにく みそ ロースハム たまご わかめ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん きくらげ チンゲンサイ	こめ あぶら はるさめ さと ごまあぶら	603 773
6	金	牛乳 さけ たまご ロースハム ベーコン	たまねぎ トマト レタス きゅうり にんじん パセリ	パン マヨネーズ さとう じゃがいも ジャム	723 880
9	月	牛乳 サバ ぶたにく たまご とうふ かまぼこ	だいこん にんじん いんげん キャベツ しいたけ ねぎ	こめ さとう	647 843
10	火	牛乳 とりにく ぶたにく ロースハム ベーコン	ごぼう きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ	こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま はるさめ	658 837
11	水	牛乳 ベーコン ロースハム アジ たまご	たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン キャベツ きゅうり あかたまねぎ	パン スパゲッティ あぶら オリーブオイル さとう ドレッシング ドライパイン	737 902
12	木	牛乳 とりにく ベーコン すりみ	レモン キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ たけのこ こまつな	こめ こむぎこ さとう あぶら	649 844
13	金	牛乳 ベーコン とりにく ぶたにく	トマト キャベツ きゅうり にんじん リボンレタス たまねぎ エリンギ こまつな	パン さとう ドレッシング じゃがいも	640 755
16	月	牛乳 はんぺん たまご あおのり ロースハム なっとう みそ ちくわ とうふ	ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ	こめ こむぎこ あぶら マヨネーズ さとも	668 843
17	火	牛乳 まだら みそ たまご さつまあげ はんぺん とうふ	ほしだいこん にんじん いんげん えのきだけ チンゲンサイ たまねぎ りんご こんにゃく	こめ マヨネーズ さとう あぶら ごま	608 763
18	水	牛乳 やきぶた たまご かまぼこ ぶたにく	にんじん もやし ねぎ きくらげ キャベツ ほうれんそう メンマ	こめ ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	660 763
19	木	牛乳 とりにく みそ しろインゲン だいず ロースハム とりにく とうふ	えだまめ レタス きゅうり にんじん たまねぎ しめじ えのきだけ あすっこ ねぎ	こめ さとう マヨネーズ	662 787
23	月	牛乳 さごし たまご とうふ	はくさい ほうれんそう にんじん ほしだいこん しいたけ たまねぎ ねぎ オレンジ	こめ さとう ごま	601 754

出雲市産の食材
こめ、牛乳、キャベツ、だい
ごん、しいたけ、こまつな、
ほうれんそう



春休み中も生活リズムをととのえ、たまには、台所のお手伝い
をしましょう！



4月は10日から給食です。

