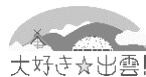


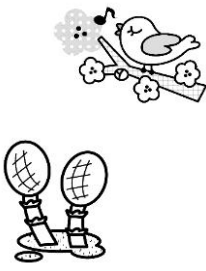


3月こんだてひょう



大好き☆出雲!

令和7年(2025) 3月発行
出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
3 【ひな祭り&卒園】 卒業おめでとう献立 ごはん 牛乳 牛肉のスタミナ焼き 菜の花のごまあえ 春のおすまし お祝いいちごゼリー	4 きつねうどん おむすび(小・中) 牛乳 さばの南蛮漬け 三色あえ	5 ポークハヤシライス 牛乳 かぼちゃひき肉フライ グリーンサラダ	6 ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き ゆかりあえ 厚揚げのみそ汁	7 パインパン 牛乳 ハムカツ 春キャベツのサラダ ABCスープ
10 【おいしい出雲の一日】 ごはん 牛乳 あじの香味フライ おかかあえ 出雲しいたけのかきたま汁	11 みそラーメン おむすび(小・中) 牛乳 シューマイ (幼・小2個、中3個) 野菜の中華あえ	12 ごはん 牛乳 豚肉の甘酢かけ 根菜サラダ なめこ汁 スイートポテト	13 【三市交流献立 津山の日】 ごはん 牛乳 きびなごのからあげ 花野菜の和風サラダ そずり鍋★	14 黒糖パン 牛乳 スパイシーチキン パプリカのサラダ コーンクリームスープ
17 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 切干大根の酢の物 花ふのみそ汁	18 ミートソーススパゲッティ おむすび(小・中) 牛乳 ホキのレモンペッパー焼き 海藻サラダ	19 ごはん 牛乳 春巻き もやしのナムル ワンタンスープ 清見オレンジ		21 パン りんごジャム 牛乳 かぼちゃ入り スペイン風オムレツ コールスローサラダ ミネストローネ

※都合により献立を変更することがあります。

今月の給食の目標 1年間の給食をふりかえてみよう

学年のしめくくりの月です。一年間の給食時間や家庭での食事時間の過ごし方について振り返ってみましょう。

- ☐ 食事の前に、しっかりと手を洗うことができた。
- ☐ 食事のマナーを守ることができた。
- ☐ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつがきちんとできた。
- ☐ 苦手な食べ物にも挑戦し、残さず食べるようにがんばることができた。
- ☐ よくかんで味わって食べることができた。
- ☐ 食べ物や食事に関わる人たちに感謝して食べることができた。



卒業おめでとうございます



中学3年生のみなさんは、給食を食べる機会もあとわずかとなりました。
好きだった献立、苦手だった献立、いろいろあったと思います。どんな思い出がありますか。これからも、一回一回の食事を大切に、元気に過ごしてください。

★三市交流献立

1月の「ぬっぺ(諫早市)」、2月の「のりふ(出雲市)」に続き、3月は岡山県津山市の「そずり鍋」です。
牛の骨についた肉をけずり落として、白菜やごぼうなどの野菜と煮込んだ、津山市で古くから親しまれている料理です。
けずることを津山の方言で「そずる」ということから、その名がついたそうです。

食 品 の は た ら き

おもに体をつくる
もとなる食品



おもに体の調子を
整えるもとなる食品



おもにエネルギーの
もとなる食品



幼稚園
小学校
中学校
エネルギー
(キロカロリー)

3 月	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ とうふ	キャベツ なのはな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら ごま ふ いちごゼリー	528 654 818
4 火	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さば	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ パプリカ こまつな もやし	うどん ごはん さとう あぶら でんぷん ごま ごまあぶら	477 692 840
5 水	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース トマト かぼちゃ レタス キャベツ きゅうり	ごはん あぶら さとう こむぎこ でんぷん パンこ ドレッシング	546 717 866
6 木	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ わかめ みそ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり しそ たまねぎ にんじん こまつな	ごはん さとう	466 586 751
7 金	ぎゅうにゅう ハム とりにく	パイナップル キャベツ きゅうり スイートコーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ	パン さとう パンこ あぶら ドレッシング マカロニ じゃがいも	489 646 765
10 月	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし たまご とうふ	パセリ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ こまつな	ごはん さとう パンこ でんぷん ごま こむぎこ あぶら	461 588 739
11 火	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ まぐろ わかめ	もやし にんじん スイートコーン たけのこ ねぎ にんにく たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	ちゅうかめん ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら こむぎこ	434 572 766
12 水	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	ごぼう れんこん にんじん きゅうり なめこ たまねぎ ねぎ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま ドレッシング スイートポテト	585 733 901
13 木	ぎゅうにゅう きびなご ぎゅうにく あつあげ	ねぎ ブロッコリー カリフラワー にんじん スイートコーン だいこん はくさい ごぼう えのきたけ みずな	ごはん こむぎこ あぶら ドレッシング さとう	515 651 825
14 金	ぎゅうにゅう とりにく	レタス パプリカ きゅうり スイートコーン たまねぎ パセリ	パン くるぎとう さとう あぶら バター こむぎこ	517 673 828
17 月	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	しょうが きりぼしだいこん きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん ごま さとう ふ じゃがいも	491 622 788
18 火	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ホキ わかめ こんぶ	にんじん たまねぎ グリンピース レモン パセリ キャベツ きゅうり	スパゲッティ ごはん あぶら バター こむぎこ さとう ごま ドレッシング	480 685 833
19 水	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん もやし きゅうり スイートコーン しょうが ほししいたけ チンゲンサイ きよみオレンジ	ごはん はるさめ あぶら でんぷん さとう こむぎこ ごまあぶら	497 623 754
21 金	ぎゅうにゅう たまご とりにく ベーコン だいず	かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ トマト セロリ	パン りんごジャム でんぷん あぶら さとう ドレッシング じゃがいも	454 570 740

1年間、ありがとうございました

今年度も、給食への
ご理解とご協力を
ありがとうございました。



～今月の出雲市産食材の紹介～

米、牛乳、みずな、こまつな、
ねぎ、チンゲンサイ、しいたけ

