



3月こんだて写真



令和7年(2025)3月発行
出雲市立平田学校給食センター

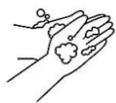
月	火	水	木	金
3【卒業おめでとう &ひなまつり献立】	4	5	6【三市交流献立 津山の白】	7【朝陽小学校希望献立】
ごはん 牛乳 アジフライ 青菜とコーンのあえもの 花ふのすまし汁 三色ゼリー	パン きなこクリーム 牛乳 グラタン レモンドレッシングサラダ コンソメスープ	ジャージャーめん おむすび(幼なし) 牛乳 小さいわしの米粉揚げ 中華サラダ	わかめごはん 牛乳 照り焼き豆腐ハンバーグ 野菜の昆布あえ そずり鍋★	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 納豆サラダ 春雨スープ
10	11	12	13	14【おいしい出雲の一日】
ごはん 牛乳 さばの照り焼き もやし中華あえ かきたま汁	セルフハンバーガー 丸パン ハンバーグデミグラス ソースかけ 牛乳 グリーンサラダ パンプキンスープ	カレーうどん おむすび(幼なし) 牛乳 カツオカツ 三色あえ	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ (幼小2ケ、中3ケ) 大根のしそあえ マーボー豆腐	ごはん 牛乳 ぶた肉の香味焼き キャベツのあま酢あえ 小松菜と厚揚げのみそ汁 ヨーグルト
17	18	19	20【今月の地元食材】	
カレーライス 牛乳 かぼちゃひき肉フライ カラフルサラダ	黒糖パン 牛乳 スパイシーチキン コールスローサラダ ポトフ	しょうゆラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 さわらの竜田揚げ アーモンドあえ	こめ 牛乳 たまご 豆腐 油揚げ 厚揚げ さわら しいたけ	
			さばそぼろ丼 牛乳 ポテトサラダ 大根のみそ汁	

※都合により献立を変更することがあります。(★は新メニューです。)

今月の給食の目標 1年間の給食をふりかえってみよう

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事ができた。
- 「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事ができた。
- 食べ物や食事に関わる人たちに感謝して食べる事ができた。



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「のりふで（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、白菜やごぼうなどの野菜と煮込んだ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。



たべものののはたらき

日	曜	からだ おもに体をつくるもとになる食品	からだ おもに体の調子を整えるもとになる食品	からだ おもにエネルギーのもとになる食品	エネルギー (和加リ)
3	月	ぎゅうにゅう あじ とうふ	とうもろこし ほうれんそう キャベツ たまねぎ ねぎ	ごはん あぶら 豆 パンこ でんぷんゼリー	(幼) 527 (小) 624 (中) 772
4	火	ぎゅうにゅう おから とうにゅう かつお とり	キャベツ きゅうり ブロッコリー レモン たまねぎ にんじん こまつな かぼちゃ	パン きなこクリーム さとう あぶら じゃがいも こめこ	(幼) 495 (小) 615 (中) 756
5	水	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いわし ハム わかめ	たまねぎ たけのこ にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ	ちゅうかめん さとう でんぷん こまあぶら ごはん あぶら こめこ	(幼) 529 (小) 716 (中) 874
6	木	ぎゅうにゅう わかめ とり こんぶ ぶたにく とうふ ぎゅうにく あつあげ	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう はくさい みずな だいこん たまねぎ	ごはん でんぷん あぶら パンこ さとう	(幼) 544 (小) 662 (中) 818
7	金	ぎゅうにゅう とり なたとう ハム みそ ぶたにく	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	ごはん こまあぶら こむぎこ でんぷん あぶら マヨネーズ はるさめ	(幼) 527 (小) 669 (中) 846
10	月	ぎゅうにゅう さば ハム とうふ とり たまご	もやし 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 こまあぶら でんぷん	(幼) 501 (小) 613 (中) 775
11	火	ぎゅうにゅう ぶたにく かつお とり	きゅうり ブロッコリー キャベツ たまねぎ かぼちゃ こまつな	パン さとう こむぎこ ドレッシング	(幼) 517 (小) 675 (中) 825
12	水	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ハム かつお	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう もやし	うどん ごはん あぶら さとう こま こまあぶら パンこ こむぎこ	(幼) 498 (小) 663 (中) 836
13	木	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく みそ とうふ とり ひじき	だいこん きゅうり ゆかり にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ には	ごはん あぶら さとう こむぎこ こまあぶら でんぷん	(幼) 551 (小) 684 (中) 891
14	金	ぎゅうにゅう ぶたにく かつお あつあげ みそ ヨーグルト	キャベツ きゅうり にんじん こまつな たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	(幼) 522 (小) 653 (中) 814
17	月	ぎゅうにゅう きゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり パプリカ とうもろこし かぼちゃ	ごはん あぶら じゃがいも パンこ さとう でんぷん こむぎこ ドレッシング	(幼) 587 (小) 730 (中) 949
18	火	ぎゅうにゅう とり ウィナー	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー	パン くるざとう じゃがいも ドレッシング	(幼) 466 (小) 616 (中) 759
19	水	ぎゅうにゅう ぶたにく さわら	もやし はくさい にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ	ちゅうかめん ごはん こむぎこ でんぷん あぶら アーモンド	(幼) 504 (小) 686 (中) 831
21	金	ぎゅうにゅう さば だいず ハム あつあげ みそ	にんじん きゅうり だいこん はくさい	ごはん さとう じゃがいも マヨネーズ	(幼) 496 (小) 629 (中) 796

学校給食では、幼稚園490キロカロリー、小学校は650キロカロリー、中学校は830キロカロリーを基準としています。

【そでい鍋】 岡山県津山市の郷土料理

【材料 4人分】

牛肉	120g
サラダ油	小さじ1
厚揚げ	60g
だいこん	100g
ごぼう	60g
白菜	80g
にんじん	40g
みずな	40g
しいたけ	20g
白ねぎ	25g
だしパック	1パック
うすくちしょうゆ	大さじ1と1/2
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
水	240cc

○作り方

- ① 厚揚げは、1cmくらいの角切りにする。
- ② だいこんとにんじんは、5mm幅のいちょう切りにする。
- ③ ごぼうはささがきにして、あく抜きをする。
- ④ 白菜は1.5cm幅、みずなは1cm幅に切る。
- ⑤ しいたけは3mm幅、ねぎは1cm幅に切る。
- ⑥ 鍋に水を入れてだしをとっておく。
- ⑦ 別の鍋に油を入れ、牛肉を炒める。
- ⑧ ⑦にだし汁、ごぼう、にんじんなど硬い野菜から順に入れて煮る。
- ⑨ 調味料を入れて煮込む。

