



3月こんだてひょう



令和2年(2020)3月発行
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
2 チーズパン 牛乳 あじのソースフライ カラフルサラダ ミネストローネ	3【卒業おめでとう &ひなまつり献立】 ちらしずし 牛乳 とり肉の照り焼き 海藻サラダ すまし汁 お祝いいちごゼリー	4 あすっこの クリームスパゲッティ 小型のココアパン (幼なし) 牛乳 メンチカツ レモンドレッシング サラダ	5 ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き アーモンドあえ けんちん汁	6 ごはん 牛乳 さわらのたつたあげ きんぴらごぼう 小松菜と厚揚げのみそ汁
9 アップルパン 牛乳 ハンバーグ デミグラスソース 春野菜のサラダ 若草ポタージュ	10 【高浜小学校希望献立】 カリカリ梅ごはん 牛乳 とり肉の香味焼き 納豆サラダ とうふとわかめの すまし汁 いちごクレープ	11 五目うどん おむすび(幼なし) 牛乳 ハタハタのから揚げ 切り干し大根のごますあえ	12 わかめごはん 牛乳 にらまんじゅう★ (幼1ケ、小中2ケ) 中華サラダ ほうれん草と卵のスープ	13 ごはん 牛乳 あじの南蛮漬 おひたし 春キャベツのみそ汁
16 黒糖パン 牛乳 とり肉のレモンソース ジャーマンポテト ラビオリスープ	17 チキンカレー 牛乳 バイクドフランク ごまじゃこサラダ	18 みそラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 さばのピリ辛ソース ナムル	19 【おいしい出雲の 一日献立】 ごはん 牛乳 ぶた肉のスタミナ焼き キャベツの甘酢あえ あすっこ入りかきたま汁	今月の地元食材 米 牛乳 さわら 豆腐 油あげ あつあげ たまご みそ あすっこ ねぎ
23 パン りんごジャム 牛乳 さけの香草焼き★ トマトとレタスのサラダ ポトフ	<div data-bbox="472 1795 1816 1929" data-label="Section-Header"><h2>今月の給食目標 1年間の給食をふりかえってみよう</h2></div> <div data-bbox="1827 1780 2047 1973" data-label="Image"></div> <div data-bbox="546 1988 1176 2092" data-label="Text"><p>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？</p></div> <div data-bbox="567 2122 1228 2344" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1281 1988 1932 2047" data-label="Text"><p>食事のマナーを守って食べていたかな？</p></div> <div data-bbox="1291 2062 1984 2329" data-label="Image"></div> <div data-bbox="73 2270 535 2507" data-label="Text"><p>給食時間や家庭の食事も含めて、この1年間の食生活を振り返り、確認してみましょう。</p></div> <div data-bbox="598 2433 1197 2537" data-label="Text"><p>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？</p></div> <div data-bbox="609 2552 903 2775" data-label="Image"></div> <div data-bbox="976 2537 1176 2760" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1312 2433 1932 2537" data-label="Text"><p>食べ物や食事に関わる人々に感謝して、食べていたかな？</p></div> <div data-bbox="1302 2537 1533 2760" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1648 2507 1890 2760" data-label="Image"></div>			



※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)



たべもののほたらき



日	曜	おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ しよくひん</small>	おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだ ちょうし ととの しよくひん</small>	おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	エネルギー (キロカロリー)
2	月	ぎゅうにゅう チーズ わかめ あじ とりにく だいず きんときまめ	キャベツ レッドキャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ	パン あぶら じゃがいも マカロニ パンこ ごま	(幼) 489 (小) 607 (中) 742
3	火	ぎゅうにゅう とりにく のり なるとかまぼこ わかめ こんぶ とうにゅう	きゅうり キャベツ ほししいたけ たまねぎ にんじん ほうれんそう かんぴょう たけのこ しめじ	ごはん さとう	(幼) 517 (小) 632 (中) 790
4	水	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ あすっこ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲッティ パン さとう あぶら バター パンこ	(幼) 543 (小) 651 (中) 787
5	木	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	もやし にんじん キャベツ ごぼう はくさい ねぎ こんにゃく	ごはん アーモンド	(幼) 486 (小) 620 (中) 792
6	金	ぎゅうにゅう さわら とりにく あつあげ みそ	ごぼう にんじん こまつな たまねぎ こんにゃく	ごはん でんぷん あぶら ごま こむぎこ ごまあぶら さとう	(幼) 539 (小) 699 (中) 868
9	月	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	りんご キャベツ とうもろこし トマト あすっこ たまねぎ にんじん グリンピース	パン さとう あぶら じゃがいも	(幼) 463 (小) 613 (中) 763
10	火	ぎゅうにゅう とりにく ハム なっとう みそ とうふ わかめ とうにゅう	ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん うめ	ごはん さとう ごまあぶら マヨネーズ こめこ	(幼) 560 (小) 689 (中) 883
11	水	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ しろはた まぐろ	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな ほうれんそう きりぼしだいこん	うどん ごはん あぶら ごま さとう	(幼) 452 (小) 633 (中) 810
12	木	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ベーコン たまご	きゅうり キャベツ たまねぎ ほうれんそう たけのこ いら	ごはん はるさめ さとう ごま でんぷん こむぎこ	(幼) 475 (小) 678 (中) 801
13	金	ぎゅうにゅう あじ とりにく かつおぶし みそ	たまねぎ ピーマン こまつな もやし にんじん キャベツ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう	(幼) 496 (小) 647 (中) 800
16	月	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー	たまねぎ パセリ しめじ にんじん キャベツ	パン くらさとう こむぎこ さとう じゃがいも あぶら	(幼) 467 (小) 601 (中) 745
17	火	ぎゅうにゅう フランクフルト ちりめんじゃこ とりにく	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	ごはん あぶら じゃがいも ごま	(幼) 573 (小) 694 (中) 884
18	水	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さば	もやし たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう だいこん	ごはん ちゅうかめん こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら	(幼) 507 (小) 694 (中) 850
19	木	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ とうふ たまご	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ あすっこ	ごはん ごま さとう でんぷん	(幼) 469 (小) 613 (中) 762
23	月	ぎゅうにゅう さけ ハム とりにく	トマト レタス きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	パン パンこ オリーブゆ あぶら じゃがいも さとう りんごジャム	(幼) 489 (小) 615 (中) 749

学校給食では、幼稚園510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。

～給食おすすめメニュー～

<あじのソースフライ>
 材 料 (4人分)
 あじ開き 4枚
 トマトケチャップ 大さじ1
 ウスターソース 大さじ2
 さとう 小さじ1
 酒 小さじ1
 小麦粉 大さじ4
 たまご 1個
 パセリ 少々
 いりごま 小さじ1
 パン粉 大さじ6
 揚げ油

作り方
 ① 調味料を混ぜ合わせ、あじを漬け込む。
 ② パセリはみじん切りにして水にさらし、軽く水気をきっておく。
 ③ パン粉に②のパセリとごまを混ぜ合わせておく
 ④ あじを調味液からひきあげ、小麦粉、たまご、パン粉をつけて、揚げる。

<納豆サラダ>
 材 料 (4人分)
 ひきわり納豆 50g
 ほうれん草 100g
 キャベツ 80g
 にんじん 30g
 ロースハム 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、水気をしぼり2センチくらいに切る。
 ② にんじんは千切りにしてゆでる。
 ③ キャベツ、ハムは千切りにする。
 ④ 調味料を混ぜ合わせて材料をあえる。

<ごまじゃこサラダ>
 材 料 (4人分)
 キャベツ 150g
 水菜 40g
 レタス 100g
 ちりめんじゃこ 5g
 すりごま 小さじ1
 いりごま 小さじ1
 青じそドレッシング 大さじ2

作り方
 ① キャベツは千切り、レタスはざく切り、水菜は2、3センチに切る。
 ② ①の材料とちりめんじゃことごまを入れてドレッシングで混ぜ合わせる。

<野菜のこんぶあえ>
 材 料 (4人分)
 キャベツ 100g
 きゅうり 50g
 塩 少々
 にんじん 30g
 塩昆布 4g
 しょうゆ 大さじ1/2

作り方
 ① キャベツは短冊に切り、にんじんは千切りにする。
 ② きゅうりは輪切りにしてかるく塩をする。
 ③ ①②をあわせ、塩昆布としょうゆであえる。

