



# 3月こんだてひょう



令和8年(2026)3月発行  
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
2【卒園卒業おめでとう &ひな祭り献立】 ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 納豆サラダ 花心のすまし汁 ひしもち	3 黒糖パン 牛乳 さけのレモンソースかけ カラフルサラダ ABCスープ	4 みそラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 シューマイ (幼小2ケ・中3ケ) 海藻サラダ	5【伊野小学校希望献立】 わかめごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き りっちゃんの元気サラダ 春雨スープ 紅白ゼリー	6 ごはん 牛乳 さばの照り焼き 三色あえ じゃがいものみそ汁
9 ごはん 牛乳 とり肉のみそ焼き ごまあえ けんちん汁	10 コッパン 牛乳 バイクドフランクフルト ジャーマンポテト 野菜と大豆のスープ	11 スパゲッティミートソース おむすび(幼なし) 牛乳 ホキのバジルフライ サラノバレタスのサラダ	12 ごはん 牛乳 ぶた肉のごまがらめ おろしあえ かきたま汁	13 【向陽中2年国語科作成献立】 バターチキンカレー 牛乳 さけのスパイス揚げ インド風元気サラダ
16 ごはん 牛乳 さばの塩こうじ焼き きんぴらごぼう だんご汁	17 丸パン 牛乳 照り焼きハンバーグ ブロッコリーのサラダ パンプキンポタージュ	18 きつねうどん おむすび(幼なし) 牛乳 かつおカツ いそかあえ	19【おいしい出雲の一日】 ごはん 牛乳 とり肉の青のり揚げ おひたし 出雲しいたけのみそ汁	

23  
 そぼろどんぶり  
 牛乳  
 根菜サラダ  
 白菜のみそ汁

**今月の給食目標 1年間の給食をふりかえってみよう**  
 3月は学年のまとめと、新しい学年への準備の月です。給食についても、一年を  
 ふりかえってみましょう。決まりを守り、楽しく給食時間を過ごすことができたでしょうか。

**自分の食べ方を振り返ろう**

<input type="checkbox"/> よくがんで食べられた!	<input type="checkbox"/> にがてなものもひと口は食べられた	<input type="checkbox"/> よく味わいながら食べられた	<input type="checkbox"/> 作ってくれる人の気持ちや食べ物を大切に食べられた



ご卒業、ご卒業、進級おめでとうございます！給食時間に身につけたことを、これからの食生活に活かして、元気に過ごしてください。そして、毎日楽しく食べられることに感謝すること、食事をする時間を大切にすること、食べ物を大切に扱うことも忘れずにいてくださいね。





# たべものののはたらき



日	曜	おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ しょくひん</small>	おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだ ちようし ととの しょくひん</small>	おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しょくひん</small>	エネルギー (kcal)
2	月	ぎゅうにゅう とりにく なっとう ハム みそ とうふ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ ぶなしめじ	ごはん ごまあぶら こむぎこ あぶら でんぷん マヨネーズ ぶ ひしもち	(幼) 582 (小) 716 (中) 886
3	火	ぎゅうにゅう さけ	レモン キャベツ きゅうり パプリカ とうもろこし にんじん たまねぎ エリンギ チンゲンサイ	パン くらざとう でんぷん こむぎこ あぶら さとう ドレッシング マカロニ	(幼) 464 (小) 601 (中) 743
4	水	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ こんぶ かつお みそ	もやし にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ	ちゅうかめん ごまあぶら こむぎこ さとう ごはん	(幼) 436 (小) 594 (中) 736
5	木	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ハム こんぶ かつおぶし ベーコン	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし トマト たまねぎ たけのこ	ごはん さとう あぶら はるさめ ゼリー	(幼) 502 (小) 631 (中) 782
6	金	ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ ねぎ	ごはん さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	(幼) 456 (小) 559 (中) 707
9	月	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ	こまつな キャベツ にんじん ごぼう だいこん にんじん しいたけ ねぎ	ごはん ごま ごまあぶら	(幼) 433 (小) 555 (中) 702
10	火	ぎゅうにゅう フランクフルト だいす ベーコン	たまねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー	パン じゃがいも あぶら	(幼) 506 (小) 631 (中) 776
11	水	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ホキ ハム	たまねぎ にんじん グリンピース パジル サラノバレタス きゅうり とうもろこし	ソフトめん こむぎこ あぶら ごはん パンこ ドレッシング	(幼) 561 (小) 719 (中) 874
12	木	ぎゅうにゅう ぶたにく のやき とうふ たまご	だいこん きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま	(幼) 472 (小) 602 (中) 765
13	金	ぎゅうにゅう とりにく さけ ハム かつおぶし こんぶ	たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり とうもろこし ベビーリーフ	ごはん じゃがいも あぶら バター こむぎこ でんぷん さとう	(幼) 589 (小) 709 (中) 866
16	月	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ ぶたにく	ごぼう にんじん さやいんげん はくさい たまねぎ	ごはん ごまあぶら さとう だんご ごま	(幼) 532 (小) 648 (中) 824
17	火	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム	ブロッコリー キャベツ きゅうり パセリ たまねぎ かぼちゃ	パン でんぷん こむぎこ ドレッシング	(幼) 474 (小) 618 (中) 757
18	水	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつお のり	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう はくさい	うどん ごはん こむぎこ パンこ あぶら	(幼) 398 (小) 551 (中) 692
19	木	ぎゅうにゅう とりにく あおのり かつおぶし あつあげ みそ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ しいたけ こまつな	ごはん でんぷん こむぎこ あぶら	(幼) 455 (小) 579 (中) 734
23	月	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かつお あつあげ みそ	さやいんげん ごぼう れんこん にんじん きゅうり たまねぎ はくさい ねぎ	ごはん あぶら さとう ごまドレッシング	(幼) 467 (小) 599 (中) 758

## ～給食おすすめレシピ～ <納豆サラダ>



みんな大好き「納豆サラダ」を紹介します♪  
味付けにみそとしょうゆを入れるところがポイントです！  
野菜といっしょに納豆もおいしく食べられますよ。

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
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、2cmくらいに切る。
- ②にんじんはせん切りにしてゆでる。
- ③キャベツ、ハムはせん切りにする。
- ④調味料を混ぜ合わせ、①～③を和える。



### こんげつ じもとしょくざい 今月の地元食材

こめ ぎゅうにゅう  
米 牛乳 しいたけ ねぎ サラノバレタス ベビーリーフ とうふ あつあげ あぶらあげ たまご