



3月こんだて写真



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
<p>2【卒園卒業おめでとう & ひな祭り献立】</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりにく^あのから揚げ なつとう 納豆サラダ はな^{じり}の花ふのすまし汁 ひしもち</p> 	<p>3</p>  <p>こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さけのレモンソースかけ カラフルサラダ ナービーレー ABCスープ</p>	<p>4</p>  <p>みそラーメン おむすび^{よう}(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>シューマイ^{ちゅう} (幼小2ケ・中3ケ) かいそう 海藻サラダ</p>	<p>5【伊野小学校希望献立】</p>  <p>わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶた肉^やのしょうが焼き りっちゃん^{げんき}の元気サラダ はるさめ 春雨スープ こうはく 紅白ゼリー</p>	<p>6</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さば^{てや}の照り焼き さんしよく 三色あえ じゃがいものみそ汁</p>
<p>9</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりにく^やのみそ焼き ごまあえ けんちん汁</p>	<p>10</p>  <p>コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>バイクドフランクフルト ジャーマンポテト やさい^{だいず}と大豆のスープ</p>	<p>11</p>  <p>スパゲッティミートソース おむすび^{よう}(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ホキのバジルフライ サラノバレタスのサラダ</p>	<p>12</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶた肉^{にく}のごまがらめ おろしあえ かきたま汁</p>	<p>13</p>  <p>【向陽中2年国語科作成献立】</p> <p>バターチキンカレー ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さけのスパイス揚げ インド^{ふうげんき}風元気サラダ</p>
<p>16</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さば^{しおや}の塩こうじ焼き きんぴらごぼう だんご汁</p>	<p>17</p>  <p>まる 丸パン ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>てや 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</p>	<p>18</p>  <p>きつねうどん おむすび^{よう}(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>かつおカツ いそかあえ</p>	<p>19【おいしい出雲の一日】</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりにく^{あおあ}の青の揚げ おひたし いずも^{いちにち}の出雲しいたけのみそ汁</p> 	

今月の給食目標 1年間の給食をふりかえてみよう

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。

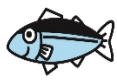
自分の
食べ方を
ふり返そう

<input type="checkbox"/> よくかんで 食べられた!	<input type="checkbox"/> にがてななもの 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
			



ご卒園、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 (キロカロリー)
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