



# 3月こんだてひょう



令和8年(2026)3月発行  
出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
2【ひなまつり&卒園卒業おめでとう献立】 ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ焼き 菜の花のごまあえ 花ふのすまし汁 ヨーグルト(幼・中)	3 みそラーメン おむすび(小・中) 牛乳 メンチカツ 大根の酢の物	4 ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 納豆サラダ 大根のみそ汁	5 まめなそぼろどんぶり 牛乳 三色あえ 春雨スープ ヨーグルト(小)	6 黒糖パン 牛乳 鶏肉のからあげ 春キャベツのサラダ ABCスープ
9 ごはん 牛乳 さばのごまみそだれかけ 和風サラダ むらくも汁	10 きつねうどん おむすび(小・中) 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ もみのりおひたし	11 ごはん 牛乳 さわらの竜田あげ 根菜サラダ とうふのみそ汁	12 カレーライス 牛乳 キャベツ入りつくね 白菜のかわりあえ	13 パン 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ ひじき入りサラダ コーンクリームスープ
16 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ごま酢あえ かまぼこのすまし汁	17 クリームスパゲッティ おむすび(小・中) 牛乳 ホキの香草あげ 花野菜のサラダ	18【おいしい出雲の一日】 ごはん 牛乳 カレイのからあげ もやしのアーモンドあえ 出雲しいたけのみそ汁	19 ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き ばんさんすう 中華スープ	

23  
ごはん  
牛乳  
鶏肉の  
バーベキューソースかけ  
切干大根の  
マヨネーズあえ  
なめこ汁

## 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  
ふり返ろう

<input type="checkbox"/> よくがんで 食べられた!	<input type="checkbox"/> にがなもも 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。



# 食品のはたらき



幼稚園  
小学校  
中学校  
エネルギー  
(キロカロリー)

2月	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ ヨーグルト(幼・中)	キャベツ なのはな にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい	ごはん ふ ごま さとう ごまあぶら	533 612 825
3火	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とりにく かつお	もやし にんじん スイートコーン たけのこ こまつな にんにく だいこん きゅうり たまねぎ	ごはん(小・中) ちゅうかめん あぶら さとう パンこ こむぎこ	489 669 805
4水	ぎゅうにゅう いわし ハム なっとう みそ あつあげ	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん たまねぎ こまつな	ごはん でんぶん あぶら さとう マヨネーズ	508 644 819
5木	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ウィナー ヨーグルト(小)	グリーンピース しょうが ほうれんそう もやし にんじん しめじ たまねぎ はくさい	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ	475 645 760
6金	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン たまねぎ チンゲンサイ	パン くるぎとう でんぶん あぶら マカロニ じゃがいも	503 658 814
9月	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく たまご あつあげ わかめ	だいこん きゅうり にんじん しいたけ たまねぎ	ごはん さとう ごま でんぶん ドレッシング ごまあぶら	491 624 785
10火	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく のり	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ こまつな キャベツ	ごはん(小・中) うどん さとう でんぶん あぶら	400 604 732
11水	ぎゅうにゅう さわら とうふ わかめ みそ とりにく	しょうが にんにく ごぼう れんこん にんじん きゅうり たまねぎ だいこん	ごはん でんぶん あぶら	502 629 799
12木	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー とりにく	たまねぎ にんじん ブロッコリー なす はくさい きゅうり なたまめ だいこん りんご にんにく キャベツ れんこん しそ	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ さとう でんぶん	513 632 794
13金	ぎゅうにゅう とりにく かつお ひじき	レモン レタス きゅうり にんじん スイートコーン たまねぎ パセリ	パン でんぶん あぶら バター さとう こむぎこ	545 703 867
16月	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かまぼこ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	ごはん ごま ごまあぶら さとう	489 614 778
17火	ぎゅうにゅう とりにく ホキ	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう にんにく バジル カリフラワー ブロッコリー キャベツ	ごはん(小・中) スパゲッティ バター あぶら でんぶん こむぎこ	427 632 767
18水	ぎゅうにゅう きれい あつあげ みそ	もやし にんじん キャベツ しいたけ だいこん チンゲンサイ	ごはん でんぶん あぶら アーモンド	464 589 742
19木	ぎゅうにゅう とりにく ハム とうふ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし にんじん こまつな たまねぎ	ごはん マロニー さとう ごまあぶら じゃがいも	458 578 734
23月	ぎゅうにゅう とりにく ハム こんぶ あつあげ みそ	にんにく しょうが りんご レモン きりぼしだいこん キャベツ にんじん なめこ たまねぎ チンゲンサイ	ごはん でんぶん あぶら マヨネーズ さとう	532 666 845

## ～今月の出雲市産食材の紹介～

米、牛乳、こまつな、チンゲンサイ、葉ねぎ、しいたけ



## 作ってみませんか？～手作りドレッシング～

### りっちゃんの元気サラダのドレッシング

<材料(4～5人分)>

- ・塩 少々
- ・白こしょう 少々
- ・酢 大さじ2弱
- ・砂糖 大さじ1
- ・濃口しょうゆ 小さじ1弱
- ・サラダ油 大さじ1

### レモンドレッシング

<材料(4～5人分)>

- ・レモン果汁 大さじ1
- ・薄口しょうゆ 小さじ1
- ・塩 小さじ1/3
- ・白こしょう 少々
- ・砂糖 小さじ4
- ・酢 大さじ1
- ・サラダ油 小さじ2

### <作り方>

すべての材料を、和える直前によく混ぜ合わせて、サラダの具と和えます。お好みで味を調節してくださいね♪