



3月こんだてひょう



令和8年(2026)3月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
2 卒業おめでとう & ひなまつり献立 ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き おかかあえ 花心のすまし汁 いちごクレープ	3 ごもく 五目うどん おむすび(幼なし) 牛乳 ミルメークコーヒー さばのみそ煮 こんぶあえ	4 ごはん 牛乳 豚肉の照り焼き 納豆サラダ 厚揚げのみそ汁	5 パン いちごジャム 牛乳 白身魚フライ コールスローサラダ パンプキンスープ	6 ごはん 牛乳 ハンバーグ 玉ねぎソースかけ アーモンドあえ みそけんちん汁
9 カレーライス 牛乳 さけのレモンペッパー焼き ごまあえ	10 スパゲッティミートソース おむすび(幼なし) 牛乳 オムレツ ひじき入りサラダ	11 ごはん 牛乳 いわしの香味フライ ゆかりあえ ごまキムチ汁	12 パン 牛乳 豚肉のバーベキューソース ごまじゃこサラダ コーンクリームスープ	13 ごはん 牛乳 あじフライ キャベツの甘酢あえ 根菜汁
16 おいしい出雲の一日献立 ごはん 牛乳 さわらのピリ辛ソース 小松菜のいそかあえ 出雲しいたけのかきたま汁	17 しょうゆラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 メンチカツ 海藻サラダ	18 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き りっちゃんの元気サラダ じゃがいものみそ汁	19 黒糖パン 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ カラフルサラダ ミートボールのスープ	

23 ごはん 牛乳 さばの塩焼き 切干大根のマヨネーズあえ 春雨スープ
--

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いでしょうか。



自分の食べ方を振り返ろう

<input type="checkbox"/> よくかんで食べられた!	<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、ご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。



たべもののほたらき

エネルギー
(キロカロリー)

日	曜日	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を ととのえる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	小学校 中学校 幼稚園
2	月	牛乳 とり肉 とうふ ふかつおぶし	しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ いちご	こめ ごまあぶら クレープ	628 770 521
3	火	牛乳 ぶた肉 みそ さば こんぶ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ほしいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	うどん こめ(小中) あぶら さとう でんぷん ミルメーク	642 796 474
4	水	牛乳 ぶた肉 なっとう ハム みそ あつあげ わかめ	にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	こめ マヨネーズ	620 788 497
5	木	牛乳 ホキ ハム ベーコン	キャベツ きゅうり とうもろこし かぼちゃ にんじん たまねぎ レモン	パン こむぎこ でんぷん パンこ あぶら いちごジャム	642 778 506
6	金	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	たまねぎ こまつな もやし にんじん ごぼう ねぎ	こめ さとう でんぷん アーモンド じゃがいも	597 769 464
9	月	牛乳 牛肉 さけ	たまねぎ にんじん にんにく りんご レモン チンゲンサイ もやし とうもろこし えだまめ	こめ じゃがいも ごま あぶら	650 810 514
10	火	牛乳 牛肉 たまご ひじき ハム	たまねぎ にんにく セロリ マッシュルーム にんじん トマト きゅうり キャベツ とうもろこし	ソフトめん こめ(小中) あぶら さとう	653 809 465
11	水	牛乳 いわし ぶた肉 あつあげ みそ	パセリ キャベツ きゅうり にんじん しそ だいこん こんにやく ねぎ はくさいキムチ	こめ あぶら さとう パンこ こむぎこ でんぷん ごま ごまあぶら	626 764 534
12	木	牛乳 ぶた肉 こんぶ わかめ ちりめんじゃこ ベーコン	にんにく しょうが りんご レモン キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ	パン さとう ごま こむぎこ	612 752 479
13	金	牛乳 あじ とり肉 あつあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう れんこん	こめ こむぎこ でんぷん パンこ あぶら さとう	608 747 486
16	月	牛乳 さわら とうふ たまご のり	パプリカ にんにく こまつな もやし にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう	613 780 491
17	火	牛乳 ぶた肉 とり肉 ツナ こんぶ わかめ	もやし にんじん とうもろこし きくらげ ねぎ にんにく たまねぎ キャベツ ほうれんそう	ちゅうかめん こめ(小中) あぶら さとう パンこ でんぷん	657 791 491
18	水	牛乳 ぶた肉 ハム かつおぶし こんぶ あつあげ みそ	しょうが にんにく きゅうり キャベツ トマト とうもろこし にんじん たまねぎ ねぎ	こめ あぶら さとう じゃがいも	596 756 474
19	木	牛乳 とり肉 ツナ ぶた肉	レモン キャベツ パプリカ にんじん とうもろこし たまねぎ こまつな	パン しろさとう でんぷん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも ごま	660 817 507
23	月	牛乳 さば ツナ こんぶ とり肉 あつあげ	きりぼしだいこん キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	こめ マヨネーズ はるさめ あぶら	618 801 489

おうちで作ってみませんか? ~納豆サラダ(3月4日の献立より)~

材料(4人分)

ロースハム 2枚
 ひきわり納豆 1パック
 ほうれんそう 1/2束
 ※塩(塩ゆで用) 適量
 キャベツ 100g
 にんじん 30g
 マヨネーズ 大さじ3
 しょうゆ 小さじ1
 みそ 小さじ1

作り方

- ① ほうれん草は塩ゆでし、冷水にとって水気をしぼり、3cm幅に切る。
- ② ロースハム、キャベツは、せん切りにする。
- ③ にんじんは、せん切りにしてから、さっとゆでて冷ましておく。
- ④ マヨネーズ、しょうゆ、みそを混ぜ合わせ、①~③を和える。
- ⑤ ひきわり納豆を加えて混ぜ合わせたらできあがり♪

