

# 3月こんだて写真



令和5年(2023) 3月発行  
出雲市立斐川学校給食センター


月	火	水	木	金
<p>こんげつ きゅうしよくむくひょう <b>今月の給食目標</b> ねんかん きゅうしよく <b>1年間の給食をふりかえろう</b></p> 		<p>1 <b>卒業おめでとう献立</b></p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>サイコロステーキ ひじきのサラダ コンソメスープ お祝いケーキ </p> 	<p>2</p> <p>こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶたにく 豚肉のバーベキューソース りっちゃんの元気サラダ ABCスープ</p> 	<p>3 <b>ひなまつり献立</b></p> <p>ちらし寿司 ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さいきょうや サケの西京焼き ごぼうのごまドレあえ はな 花ふのすまし汁 </p> <p>りんごタルト </p> 
<p>6</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ミルクコーヒー ヤンニョムチキン さんしよく 三色あえ わかめスープ</p> 	<p>7</p> <p>スパゲッティミートソース ミニパン (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>オムレツ </p> <p>コールスローサラダ</p> 	<p>8</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さんまおろし煮 なっとう 納豆サラダ じゃがいものみそ汁 </p> 	<p>9</p> <p>パン チョコクリーム ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶたにく 豚肉のから揚げ かいそう 海藻サラダ ビーンズスープ</p> 	<p>10</p> <p>カレーライス </p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>サワラのハーブ焼き かわりあえ </p> 
<p>13</p> <p>ごはん </p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>こめこあ 小イワシの米粉揚げ こまつな いそか あ 小松菜の磯香和え なめこ汁 </p> 	<p>14</p> <p>しお 塩ラーメン おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>はるま 春巻き </p> <p>だいこん ちゅうか あ 大根の中華和え</p> 	<p>15 <b>おいしい出雲の一日献立</b></p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぎゅうにく 牛肉の白ねぎソース </p> <p>ごまジャコサラダ いずも 出雲しいたけのかきたま汁 </p> 	<p>16</p> <p>にんじんパン ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりにく 鶏肉レモンペッパー焼き </p> <p>ツナサラダ ミネストローネ</p> 	<p>17</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>えだまめ入りミンチカツ ひじきの炒め煮 </p> <p>はるさめ 春雨スープ</p> 

20

ごはん  
ぎゅうにゅう  
牛乳


サクフライ  
きりほし だいこん す もの  
切干大根の酢の物

だんご汁  
きせつ  
季節のみかん（はるみ）



21

しゅんぶん ひ  
春分の日



22

ごはん  
ぎゅうにゅう  
牛乳

サバ味噌煮  
みそに

こんぶ和え  
あ

ごまキムチ汁  
じる



23

パン

いちごジャム

ぎゅうにゅう  
牛乳


ハンバーグ玉ねぎソース  
たま

レタスのサラダ

クリームシチュー




※都合により献立を変更することがあります。



**ご卒業おめでとうございます。**

ご卒業おめでとうございます。  
今の学年で過ごす日も残りわずかです。  
この一年間の給食時間を振り返ってみると準備  
や後片付けがスムーズにできるようになったり、  
苦手だった物が食べられるようになったり  
と一人ひとりが大きく成長した様子がかえ  
ます。日ごろの食生活についても振り返ってみ  
ましょう。

ひ しょくせい かつ ぶ かえ  
**日ごろの食生活を振り返ろう!**

しょくじ まえ て  
食事の前に、手をきれいに  
洗っていますか?



あさ  
朝ごはんを  
毎日  
欠かさず  
食べて  
いますか?



よくかんで、  
味わって  
食べて  
いますか?



おやつは  
決まった時間に、  
量を決めて  
食べていますか?



にが た ちが  
苦手な食べ物にも  
挑戦して  
いますか?



まいにち しょくじ たの  
毎日の食事を楽しんで  
いますか?





# たべものののほたらき

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 とどめる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	小学校 中学校 幼稚園
1	水	牛乳 牛肉 ひじき ツナ ベーコン	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん ブロッコリー エリンギ ほうれん草 りんご いちごピューレ	こめ あぶら さとう ケーキ こむぎこ	756 937 607
2	木	牛乳 ぶた肉 ハム かつおぶし こんぶ チキンウィンナー	にんにく しょうが りんご レモン 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	パン くらさとう さとう あぶら マカロニ じゃがいも	614 768 458
3	金	牛乳 サケ とり肉 あつあげ なまふ ゆば みそ	ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ ねぎ たけのこ れんこん かんぴょう ほししいたけ りんご	こめ ごま さとう タルト	706 878 566
6	月	牛乳 とり肉 わかめ あつあげ	ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ チンゲンツアイ	こめ でんぷん こむぎこ あぶら ごま さとう ごまあぶら ミルク	673 854 522
7	火	牛乳 牛肉 たまご 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 パセリ キャベツ きゅうり レモン	ソフトめん パン(小中) あぶら さとう	645 749 443
8	水	牛乳 さんま なつとう ハム みそ 油あげ わかめ	ほうれん草 キャベツ にんじん たまねぎ しめじ だいこん	こめ マヨネーズ じゃがいも さとう でんぷん	658 842 528
9	木	牛乳 ぶた肉 こんぶ わかめ ベーコン きんときまめ てぼうまめ だいず	にんにく ブロッコリー きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ セロリ パセリ えだまめ	パン チョコクリーム でんぷん こむぎこ あぶら	691 850 530
10	金	牛乳 牛肉 さわら	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ きゅうり だいこん たかな なす れんこん しょうが しそ りんご バジル パセリ	こめ じゃがいも あぶら	686 873 528
13	月	牛乳 いわし のり あつあげ みそ	こまつな キャベツ にんじん なめこ たまねぎ だいこん 白ねぎ	こめ あぶら ごま こめこ さとう	597 765 455
14	火	牛乳 ぶた肉 わかめ ひじき	はくさい もやし にんじん たけのこ ねぎ だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ しょうが	ちゆかめん こめ(小中) あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ こむぎこ	675 787 452
15	水	牛乳 牛肉 こんぶ わかめ チリメンジャコ あつあげ たまご	白ねぎ キャベツ こまつな にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	こめ さとう でんぷん ごま	671 864 514
16	木	牛乳 とり肉 ツナ ベーコン	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ かぼちゃ しめじ パセリ トマト レモン	パン マヨネーズ あぶら	639 782 489
17	金	牛乳 とうふ とり肉 ひじき だいず さつまあげ あつあげ	いんげん にんじん たまねぎ チンゲンツアイ えだまめ	こめ さとう あぶら ごま はるさめ パンこ こめこ こむぎこ	606 798 493
20	月	牛乳 サケ ハム 油あげ みそ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ みかん(はるみ)	こめ さとう こむぎこ でんぷん じゃがいも パンこ あぶら	700 876 537
22	水	牛乳 サバ みそ こんぶ ぶた肉 あつあげ	キャベツ もやし にんじん だいこん こんにゃく ねぎ はくさいキムチ	こめ ごまあぶら ごま さとう	646 844 526
23	木	牛乳 とり肉 ぶた肉	たまねぎ レタス キャベツ レッドキャベツ にんじん ブロッコリー とうもろこし	パン でんぷん ごま さとう じゃがいも あぶら いちごジャム こむぎこ	693 866 517

## ♡レシピ紹介♡・・・ヤンニョムチキン(3月6日の献立より)

\*材料(4人分)\*

鶏もも肉	200g
塩・こしょう	適量
{ 片栗粉	大さじ2
{ 小麦粉	大さじ1
揚げ油	
A { ごま油	小さじ1/2
{ トマトケチャップ	大さじ2
{ コチュジャン	少々
水	大さじ1

\*作り方\*

- ① 鶏もも肉は、2cmくらいの角切りにし、軽く塩・こしょうで下味をつけておく。
  - ② ①に片栗粉、小麦粉を合わせた粉をまぶし、180℃に熱した油で色よく揚げる。
  - ③ 小鍋にAに調味料を入れて、火にかけ煮立ったら②の鶏もも肉を入れてからめる。
- ※コチュジャンは韓国の辛み調味料です。給食では控えめに使用していますが、家庭では好みに合わせて入れてください。  
※フライパンに多めの油を入れて、揚げ焼きにしても良いです。

