



# 3月こんだて写真



令和4年(2022) 3月発行  
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
	<p>1</p> <p><b>卒業おめでとう献立</b></p> <p>きつねうどん おむすび(幼なし) 牛乳 あじの香味フライ 小松菜のごまあえ</p> 	<p>2</p> <p><b>卒業おめでとう献立</b></p> <p>ごはん 牛乳 ポークステーキ 花野菜のサラダ コンソメスープ お祝いいちごゼリー</p> 	<p>3</p> <p>黒糖パン 牛乳 スパイシーチキン ひじきサラダ ミネストローネ りんご</p> 	<p>4</p> <p><b>ひなまつり献立</b></p> <p>ちらし寿司 牛乳 沖ぶり照り焼き ごぼうサラダ すまし汁</p> 
<p>7</p> <p>ごはん 牛乳 とり肉の香味焼き 大根サラダ なめこのみそ汁 みかんクレープ</p> 	<p>8</p> <p>塩ラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 春巻き こんぶあえ</p> 	<p>9</p> <p>ごはん 牛乳 いわしの竜田揚げ 大根の中華サラダ ホタテいり八宝菜</p> 	<p>10</p> <p>パン 黒豆きなこクリーム 牛乳 豚肉のバーベキューソース ツナサラダ ふわふわ卵スープ</p> 	<p>11</p> <p>カレーライス 牛乳 ミルク さけのレモンペッパー焼き 三色あえ</p> 
<p>14</p> <p><b>出雲市共通献立</b></p> <p>ごはん 牛乳 さばのしおやき 切干大根の酢のもの だんご汁</p> 	<p>15</p> <p>五目うどん おむすび(幼なし) 牛乳 豚肉の香味揚げ いそかあえ</p> 	<p>16</p> <p><b>おいしい出雲の一日献立</b></p> <p>ごはん 牛乳 とり肉の ふるさとドレッシングがけ 根菜サラダ 出雲しいたけのすまし汁</p> 	<p>17</p> <p>チーズパン 牛乳 ホキフライ レタスのサラダ コーンクリームスープ</p> 	<p>18</p> <p>ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 かわりあえ おでん</p> 

21

しゅんぶん ひ  
春分の日



22

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  
ほうれん草オムレツ  
コールスローサラダ



23

ごはん  
ぎゅうにゅう  
牛乳  
さけの西京やき  
だいこん  
大根のごまドレあえ  
ぶたじる  
豚汁



つごう こんだて へんこう  
※都合により献立を変更することがあります。

いま がつ きゅうしよくもく ひょう  
今月の給食目標  
いちねんかん きゅうしよく  
1年間の給食を

ふりかえってみよう



がくねん つき いちねんかん きゅうしよくじかん かにい しよくじかん す かた へんこう  
★学年しめくくりの月です。この一年間の給食時間や家庭での食事時間の過ごし方について振り返ってみましょう★

- 食事の前に、しっかりと手を洗うことができた。
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつがきちんとできた。
- 食事のマナーを守ることができた。
- 前を向いて、静かに食べることができた。
- よくかんで味わって食べることができた。
- 好き嫌いしないで食べることができた。
- 食べ物や食事に関わる人たちに感謝して食べることができた。



# 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
1	火	牛乳 とり肉 あぶらあげ アジ	にんじん たまねぎ ほししいたけ 白ねぎ こまつな もやし にんじん	こめ(小中) うどん こむぎこ パン ごま あぶら さとう でんぷん	657 798 458
2	水	牛乳 ぶた肉 ツナ チキンウインナー とうにゅう	たまねぎ にんにく カリフラワー ブロッコリー キャベツ だいこん りんご にんじん こまつな いちご	こめ さとう あぶら ゼリー	629 796 489
3	木	牛乳 とり肉 ひじき ベーコン 白いんげんまめ	キャベツ にんじん ほうれんそう とうもろこし たまねぎ パセリ りんご トマト	じゃがいも パン くらざとう	644 783 486
4	金	牛乳 シルバー ハム ふ あつあげ わかめ	ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ はねぎ たけのこ れんこん かんぴょう ほししいたけ	こめ さとう ごま マヨネーズ	615 793 483
7	月	牛乳 とり肉 こんぶ あつあげ みそ ツナ とうにゅう	にんにく しょうが だいこん きゅうり とうもろこし なめこ にんじん 白ねぎ みかん たまねぎ レモン	こめ ごまあぶら さとう あぶら クレープ	699 871 558
8	火	牛乳 ぶた肉 こんぶ	チンゲンサイ もやし たけのこ にんじん とうもろこし きくらげ たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	こめ(小中) ちゅうかめん こむぎ こ はるさめ あぶら	697 806 472
9	水	牛乳 いわし とり肉 ほたて ぶた肉 うずらたまご	だいこん きゅうり にんじん しょうが たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ きぬさや	こめ あぶら でんぷん ごま	648 826 520
10	木	牛乳 ぶた肉 ベーコン たまご ツナ	にんにく しょうが りんご きゅうり キャベツ にんじん パセリ たまねぎ レモン	パン くらまめきなこクリーム あぶ ら さとう じゃがいも パンこ	644 785 499
11	金	牛乳 牛肉 さけ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく りんご レモン ほうれんそう もやし	こめ じゃがいも ごま さとう ごまあぶら ミルメーク あぶら	694 874 539
14	月	牛乳 さば わかめ あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ こんにゃく こまつな	こめ さとう すいとん	641 779 474
15	火	牛乳 とり肉 かまぼこ ぶた肉 のり	にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな しょうが キャベツ きゅうり	こめ(小中) うどん あぶら こむ ぎこ でんぷん	654 806 430
16	水	牛乳 とり肉 ツナ はんぺん とうふ	ごぼう れんこん にんじん キャベツ たまねぎ 白ねぎ しいたけ ゆず	こめ でんぷん ごま マヨネーズ いちじくジャム	624 801 475
17	木	牛乳 ホキ ハム ベーコン チーズ	レタス だいこん にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ	パン パンこ こむぎこ でんぷん あぶら さとう	690 857 518
18	金	牛乳 さんま とり肉 うずらたまご こんぶ みそ さつまあげ	だいこん キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく たかな なす れんこん しそのは しょうが	こめ さといも さとう	638 817 514
22	火	牛乳 牛肉 たまご ハム	たまねぎ にんにく セロリ ほうれんそ う マッシュルーム にんじん トマト パセリ キャベツ だいこん とうもろこし	パン(小中) スパゲッティ あぶら	676 805 478
23	水	牛乳 さけ みそ ツナ ぶた肉 あぶらあげ	だいこん きゅうり ごぼう にんじん こんにゃく はねぎ	こめ じゃがいも ごま あぶら	613 778 472

