



3月こんだて写真



令和6年(2024) 3月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
こんげつ きゅうしよく もくひょう 今日の給食の目標 ねんかん きゅうしよく 1年間の給食をふいかえってみよう ☐ 食事の前に、しっかりと手を洗うことができた。 ☐ 食事のマナーを守ることができた。 ☐ 「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。 ☐ 苦手な食べ物にも挑戦し、残さず食べるようにがんばることができた。 ☐ よくかんで味わって食べることができた。 ☐ 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。 1年間をふりかえろう				
4	5	6	7	8
ひなまつり献立 ごはん 牛乳 あじの香味フライ 海そうサラダ 花ふのすまし汁 三色花ゼリー	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 ツナサラダ	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 おかかあえ ごまキムチ汁	黒糖パン 牛乳 鶏肉のレモンソース りっちゃんの元気サラダ パンプキンスープ	卒業おめでとう献立 ごはん 牛乳 サイコロステーキチャップソース ふるさとドレッシングサラダ スーパーABC スープ お祝いチョコケーキ
11	12	13	14	15
ごはん 牛乳 チキンの甘酢だれ 三色おひたし じゃがいものみそ汁	きつねうどん おむすび(幼なし) 牛乳 根菜つくねやき 切り干し大根のマヨネーズサラダ	カレーライス 牛乳 鯖のハーブやき アーモンドあえ	チーズパン 牛乳 ポークコロッケ 根菜サラダ コンソメスープ 季節のみかん(はるみ)	おいしい出雲の一日献立 ごはん 牛乳 豚肉のピリ辛ソース サラノバレタスのサラダ 出雲しいたげのかきたま汁
18	19	20	21	22
ごはん 牛乳 鮭の青のりあげ 納豆サラダ なめこ汁	とんこつみそラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 春まき 中華あえ	春分の日 しゅんぶん ひ	パン 黒豆きなこクリーム 牛乳 スパイシーチキン 野菜のごまドレッシングあえ ミネストローネ	こんげつ しよう よてい じもと しょくざい 今月使用予定の地元食材 米 卵 とうふ さわら 油あげ あつあげ チンゲンツァイ ねぎ 生しいたけ こまつな サラノバレタス 牛乳 あずっこ 白ねぎ 等

ご卒業おめでとうございます！

中学3年生の皆さんに給食を食べてもらえるのもあとわずかになりました。これからは、自身で食事を選択して食べる機会が増えると思います。

「You are what you eat」

これは、アメリカのことわざで、「あなたは、あなたが食べたものでできている」という意味です。あなたの脳や体は、あなたが食べたものからつくられています。食事の栄養のバランスや食べ方によって、健康は大きく左右されます。これからなりたい自分になるために、どうか、これまで、学んだことを活かし、1回1回の食事を大切に、これからも元気で過ごしてください。

※都合により献立を変更することがあります。



たべものののはたらき

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	金	牛乳 牛肉 チキンウインナー	たまねぎ にんにく キャベツ ほうれんそう とうもろこし にんじん ゆず りんご	こめ あぶら さとう いちじくジャム マカロニ じゃがいも ケーキ こむぎこ	751 930 604
4	月	牛乳 アジ こんぶ わかめ ハム あつあげ ふ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ あすっこ パセリ	こめ あぶら パンこ ごま ゼリー	655 813 525
5	火	牛乳 牛肉 ぶた肉 たまご ツナ	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 きゅうり ほうれんそう	こめ(小中) ソフトめん あぶら	673 841 465
6	水	牛乳 サバ みそ かつおぶし ぶた肉 あつあげ	チンゲンツアイ もやし にんじん とうもろこし 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	654 852 532
7	木	牛乳 とり肉 ハム かつおぶし こんぶ ベーコン	きゅうり キャベツ トマト とうもろこし にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ レモン	パン くらさとう でんぷん こむぎこ あぶら さとう	736 922 557
8	金	牛乳 ぶた肉 ひじき だいず さつまあげ とり肉	しょうが にんにく いんげん にんじん チンゲンツアイ たまねぎ しめじ	こめ さとう あぶら ごま	626 805 479
11	月	牛乳 とり肉 あぶらあげ みそ	たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん 白ねぎ りんご	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	675 868 516
12	火	牛乳 とり肉 あぶらあげ ハム こんぶ	にんじん たまねぎ ほしいたけ ねぎ きりぼしだいこん キャベツ れんこん ごぼう	こめ(小中) あぶら うどん さといも パンこ ごまあぶら マヨネーズ	729 809 450
13	水	牛乳 ぶた肉 さわら	たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく こまつな もやし りんご バジル パセリ	こめ じゃがいも あぶら アーモンド	648 823 496
14	木	牛乳 チーズ ツナ ぶた肉 チキンウインナー	ごぼう れんこん きゅうり たまねぎ にんじん ほうれんそう みかん(はるみ)	パン あぶら ごま じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	657 836 514
15	金	牛乳 ぶた肉 とり肉 あつあげ たまご	パプリカ にんにく サラパレタス きゅうり にんじん たまねぎ なましいたけ チンゲンツアイ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま	681 875 518
18	月	牛乳 さけ あおのり 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 なめこ たまねぎ ねぎ	こめ でんぷん こむぎこ あぶら マヨネーズ	644 824 490
19	火	牛乳 ぶた肉 みそ ツナ ひじき	もやし たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ にんにく キャベツ きゅうり しょうが	こめ(小中) あぶら ちゅうかめん ごまあぶら こむぎこ はるさめ さとう	682 794 457
21	木	牛乳 とり肉 ベーコン しろいんげんまめ	キャベツ ほうれんそう にんじん とうもろこし たまねぎ トマト パセリ	パン ごま あぶら さとう じゃがいも くらめきなこクリーム	643 773 505

おうちで作ってみませんか？～納豆サラダ～

＊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♪



納豆を加えてからまぜすぎると
ねばりが出てしまうので、さっと
まぜるのがポイントです！

