

# 3月こんだて写真



令和7年(2025)3月発行  
出雲市立斐川学校給食センター

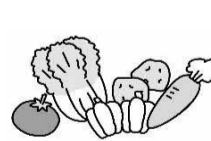
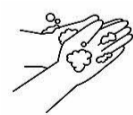
月	火	水	木	金
3 <b>卒業おめでとう &amp; ひなまつり献立</b> ごはん きゅうにゅう牛乳 とりにく鶏肉のから揚げ さんしよく三色おひたし はな花心のすまし汁 こめこ米粉でお祝いイチョウケーキ	4 とんこつみそラーメン おむすび(幼なし) きゅうにゅう牛乳 あ揚げぎょうざ(2こ) かいそう海藻サラダ	5 ごはん きゅうにゅう牛乳 さばの塩焼き なっとう納豆サラダ けんちん汁	6 こくとう黒糖パン きゅうにゅう牛乳 ハンバーグトマトソースかけ コールスローサラダ パンプキンスープ	7 ごはん きゅうにゅう牛乳 しろみぎかな白身魚フライ おかかあえ なめこ汁
10 ごはん きゅうにゅう牛乳 あじの青のり揚げ だいこん大根のごまマヨサラダ とうふ豆腐のすまし汁	11 スパゲッティミートソース おむすび(幼なし) きゅうにゅう牛乳 オムレツ ひじきのサラダ	12 <b>三市交流献立 津山の日</b> ごはん きゅうにゅう牛乳 きびなごのから揚げ ゆかりあえ そずり鍋★	13 パン チョコクリーム きゅうにゅう牛乳 ぶたにく豚肉のバーベキューソース カラフルサラダ ミートボールのスープ	14 カレーライス きゅうにゅう牛乳 さけのレモンペッパー焼き アーモンドあえ
17 <b>おいしい出雲の一日献立</b> ごはん きゅうにゅう牛乳 さわらのピリ辛ソース サラノバレタスとお豆のサラダ いすち出雲しいたげのかきたま汁	18 ごちく五目うどん おむすび(幼なし) きゅうにゅう牛乳 メンチカツ あます甘酢あえ	19 ごはん きゅうにゅう牛乳 ぶたにくしょうがや豚肉の生姜焼き ごま和え じゃがいものみそ汁	20 しゅんぶんひ 春分の日 	21 ごはん きゅうにゅう牛乳 さばのみそ煮 きりほしだいこん切干大根のマヨネーズあえ はるさめ春雨のスープ

※都合により献立を変更することがあります。

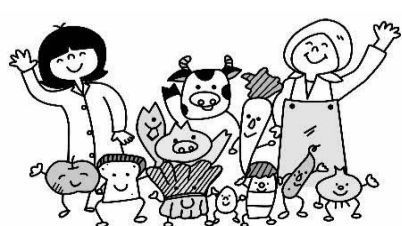
## 今月の給食の目標 1年間の給食をふりかえってみよう

学年のしめくりの月です。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。

- 食卓の前に、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。



## 卒業おめでとうございます



中学3年生のみなさんは、給食を食べる機会もあとわずかとなりました。好きだった献立、苦手だった献立、いろいろあったと思います。どんな思い出がありますか。これからも、一回一回の食事を大切に、元気に過ごしてください。

## 三市交流献立

1月の「ぬっぺ(諺早市)」、2月の「のりふで(出雲市)」に続き、3月は岡山県津山市の「そずり鍋」です。牛の骨についた肉をけずり落として、白菜やごぼうなどの野菜と煮込んだ古くから親しまれている料理です。けずることを津山の方言で「そずる」ということから、その名がついたそうです。

# 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
3	月	牛乳 とり肉 とうふ ふ	しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ねぎ いちご	こめ でんぷん こむぎこ あぶら ごま さとう ごまあぶら ケーキ	711 878 576
4	火	牛乳 ぶた肉 みそ こんぶ わかめ ツナ	もやし たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ にんにく きゅうり キャベツ にら	ちゅうかめん こめ(小中) あぶら こむぎこ	634 796 448
5	水	牛乳 さば なつとう ハム みそ とり肉 とうふ	ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう しろねぎ	こめ マヨネーズ じゃがいも	656 822 494
6	木	牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム ベーコン	たまねぎ トマト キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ パセリ レモン	パン くろさとう あぶら さとう こむぎこ	681 845 502
7	金	牛乳 ホキ かつおぶし あつあげ みそ	こまつな もやし にんじん とうもろこし なめこ たまねぎ ねぎ	こめ あぶら こむぎこ パンこ でんぷん	603 756 470
10	月	牛乳 あじ あおのり ハム とうふ わかめ	だいこん にんじん とうもろこし たまねぎ ほししいたけ こまつな	こめ でんぷん あぶら マヨネーズ ごま	618 785 485
11	火	牛乳 ぶた肉 たまご ひじき とり肉	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 ブロッコリー	ソフトめん こめ(小中) ごま あぶら さとう	667 824 469
12	水	牛乳 きびなご 牛肉 ぶた肉 あつあげ	もやし きゅうり にんじん だいこん ごぼう はくさい しろねぎ しいたけ ねぎ しそ	こめ あぶら こむぎこ	655 826 513
13	木	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんにく しょうが りんご レモン キャベツ パプリカ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん こまつな	パン チョコクリーム さとう じゃがいも あぶら でんぷん	641 771 502
14	金	牛乳 とり肉 さけ	たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく レモン こまつな もやし りんご	こめ じゃがいも あぶら アーモンド	642 805 501
17	月	牛乳 さわら だいず とうふ たまご	パプリカ にんにく サラパレタス キャベツ たまねぎ しいたけ にんじん しろねぎ とうもろこし	こめ あぶら さとう でんぷん	660 836 517
18	火	牛乳 とり肉 あぶらあげ ぶた肉 わかめ	にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ きゅうり	うどん こめ(小中) あぶら さとう パンこ でんぷん こむぎこ	654 785 469
19	水	牛乳 ぶた肉 あつあげ みそ	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 えのきたけ ねぎ	こめ ごま じゃがいも	611 772 477
21	金	牛乳 さば こんぶ とうふ みそ ハム	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 さとう でんぷん	652 846 539

## おうちで作ってみませんか? ~さわらのピリ辛ソース~

\*材料(4人分)\*

さわら切り身 300g  
かたくり粉 適量  
揚げ油

★ピリ辛ソース

パプリカ 1/2個  
おろしにんにく 少々  
豆板醤 少々  
しょうゆ 大さじ1  
さとう 大さじ2  
酢 大さじ2  
酒 小さじ1

\*作り方\*

- ① さわら切り身はひと口大に切り、かたくり粉をまぶして、180℃に熱した油で、色よく揚げる。
- ② ピリ辛ソースのパプリカは洗って、うすくスライスしておく。
- ③ 鍋にソースの調味料と②のパプリカを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ ①のさわらに③のソースをかけてできあがり♪

※さわらのほかに、さばやあじなどの魚、鶏肉や豚肉を使ってもおいしく作ることができます。お好みの材料でお試してください。

※豆板醤の量をお好みで調整してください。

(給食では豆板醤4人分で0.2gを使用しています。)