



# 3月こんだて写真



令和3年(2021)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 <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</p> <p>ごまジャコサラダ</p> <p>ミートボールのスープ</p> <p>お祝いケーキ</p>	<p>2</p>  <p>しょうゆラーメン</p> <p>おむすび (幼なし)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ミルク</p> <p>あげギョーザ (2こ)</p> <p>中華和え</p>	<p>3 <b>ひなまつり献立</b></p>  <p>ちらし寿司</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>おき 沖ぶり照り焼き</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>かきたま汁</p>	<p>4</p>  <p>いちじくパン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりのレモンソースあえ</p> <p>だいこん 大根のごまドレサラダ</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>5</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶた肉の香味あげ</p> <p>あまず 甘酢あえ</p> <p>けんちん汁</p>
<p>8</p>  <p>えんむす 縁結びごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さけの西京焼き</p> <p>こんぶ 昆布あえ</p> <p>あぶらあ 油揚げのみそ汁</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>9</p>  <p>スパゲティミートソース</p> <p>ミニパン (幼なし)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>チーズオムレツ</p> <p>コールスローサラダ</p>	<p>10</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>カレーのからあげ (小中)</p> <p>ホキフライ (幼)</p> <p>いそかあえ</p> <p>ごまキムチ汁</p>	<p>11</p>  <p>パン</p> <p>くろまめ 黒豆きなこクリーム</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ポークコロック</p> <p>りっちゃん元気サラダ</p> <p>エービーシー ABCスープ</p>	<p>12 <b>出雲市共通献立</b></p>  <p><b>おいしい出雲の1日献立</b></p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶた肉の白ねぎソースかけ</p> <p>こんさい 根菜サラダ</p> <p>いずも 出雲しいたけのみそ汁</p>
<p>15</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>アジの香味フライ</p> <p>ごまあえ</p> <p>のっぺい汁</p>	<p>16</p>  <p>ごもく 五目うどん</p> <p>おむすび (幼なし)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりの香味焼き</p> <p>きりぼしだいこん 切干大根サラダ</p>	<p>17</p>  <p>しまねわぎゅう 島根和牛のカレーライス</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>えだまめ入りメンチカツ</p> <p>ふるさとドレッシングサラダ</p>	<p>18</p>  <p>こくとう 黒糖パン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とうふハンバーグ</p> <p>かい 海そうサラダ</p> <p>うずらたまご うずら卵のスープ</p>	<p>19</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>おかかあえ</p> <p>なめこ汁</p> <p>デコポン</p>

22



なめし  
菜飯  
ぎゅうにゅう  
牛乳  
ふた肉の佐田みそ焼き  
だいこん  
大根サラダ  
はるさめ  
春雨スープ

23



チャンポンメン  
おむすび(幼なし)  
ぎゅうにゅう  
牛乳  
こんさい  
根菜つくね焼き  
とりささみのサラダ

### 今月の給食目標

## 1年間の給食をふりかえってみよう



いよいよ学年のしめくくりの月です。この1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、しっかりと手を洗えた。
- 「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。



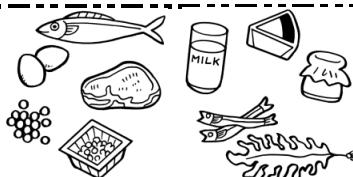
### かつべ牧場さんより

#### 和牛肉を寄贈していただきました

3月17日のカレーライスに使用する和牛肉は、出雲市上島町にあるかつべ牧場さんで育てた牛です。感謝の気持ちをもって味わっていただきましょう。



# 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	月	牛乳 牛肉 こんぶ わかめ チリメンジャコ とり肉 豆乳 ぶた肉	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり にんじん チンゲンツアイ ほししいたけ りんご いちご	こめ さとう ごま あぶら こめこ でんぷん	762 948 611
2	火	牛乳 ぶた肉 ツナ やきぶた	もやし にんじん とうもろこし きくらげ 白ネギ にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ たら	ちゅうかめん こめ あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ ミルメーク	663 832 481
3	水	牛乳 沖ぶり ハム あつあげ たまご	ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ ほししいたけ あすっこ たけのこ れんこん かんぴょう	こめ ごま ノンエッグマヨネーズ でんぷん さとう	601 773 472
4	木	牛乳 とり肉 ツナ ベーコン しろいんげんまめ	レモン だいこん こまつな パセリ にんじん とうもろこし たまねぎ トマト ほししいちじく	パン でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも	698 877 520
5	金	牛乳 ぶた肉 わかめ とり肉 とうふ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん ごぼう 白ネギ ほししいたけ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう さといも	667 859 509
8	月	牛乳 さけ こんぶ あぶらあげ わかめ みそ ヨーグルト	キャベツ もやし にんじん たまねぎ しめじ ごぼう しいたけ たけのこ	こめ じゃがいも	638 765 514
9	火	牛乳 牛肉 チーズ ハム たまご	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	パン スパゲッティ あぶら	668 805 493
10	水	牛乳 かわいい(小中) ホキ(幼) のり ぶた肉 とうふ みそ	ほうれんそう 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 でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま パンこ	605 769 481
11	木	牛乳 ハム かつおぶし こんぶ ほたて ぶた肉	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 あぶら パンこ さとう マカロニ じゃがいも くるまめきなこクリーム こむぎこ	645 811 533
12	金	牛乳 ぶた肉 ツナ あつあげ みそ	白ネギ ごぼう れんこん キャベツ 生しいたけ たまねぎ にんじん ほうれんそう	こめ さとう でんぷん ごま	604 775 461
15	月	牛乳 アジ とり肉	キャベツ ほうれんそう にんじん パセリ だいこん ごぼう ほししいたけ	こめ あぶら ごま さといも でんぷん パンこ こむぎこ	626 786 484
16	火	牛乳 ぶた肉 かまぼこ とり肉 ツナ こんぶ	にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが きりぼしだいこん キャベツ	うどん こめ あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	626 774 411
17	水	牛乳 牛肉 とうふ ハム とり肉	たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく キャベツ きゅうり ゆず えだまめ りんご	こめ じゃがいも あぶら いちじくジャム パンこ	666 875 536
18	木	牛乳 こんぶ わかめ うずらたまご ハム とり肉 とうふ ぶた肉	キャベツ ブロッコリー にんじん たまね ぎ ほうれんそう	パン くらざとう でんぷん じゃがいも パンこ	626 785 479
19	金	牛乳 さば かつおぶし あつあげ みそ	たまねぎ チンゲンツアイ もやし にんじ ん とうもろこし なめこ だいこん デコポン	こめ さとう	640 826 527
22	月	牛乳 ぶた肉 みそ ハム あつあげ かつおぶし	だいこん にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンツアイ だいこんば	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま はるさめ	625 802 479
23	火	牛乳 ぶた肉 かまぼこ とり肉	キャベツ きくらげ にんじん たけのこ にんにく きゅうり こまつな とうもろこし たまねぎ れんこん ごぼう	こめ ちゅうかめん あぶら ごま さといも パンこ ごまあぶら	666 786 452

## 出雲市産の食材

こめ たまご とうふ  
油あげ あつあげ  
はねぎ キャベツ  
白ねぎ チンゲンサイ  
生しいたけ こまつな  
だいこん 牛乳  
あすっこ

**は** もの持ち方や  
つかかた  
使い方をマスター  
しよう!



**る** ールにしよう。  
「もう5回、よく  
かんで飲み込む!」



**が** っこうで学んだ  
なにかい  
食べ方を家でも  
やってみよう!



**き** そく正しい  
せいかつ おく  
生活を送ろう!



ポイント  
あさ ひる ゆう  
朝・昼・夕の  
しよく  
3食をしっかり  
た  
食べること。

**た** のしく健康に  
す  
過ごして、  
げんき あたら  
みんな元気に新しい  
がねん ます  
学年に進もう!

