



# 令和6年3月 学校給食献立表



浜田市立岡見小学校

日	曜	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物他	体を作るもの		体の調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの		たんぱく質	脂質	エネルギー	栄養成分
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質				
<b>ひなまつり献立</b>															
1	金	○	ちらし寿司 ちらしのり	あかうおの さいぎょうやき	やさいサラダ ゆばのすましじる さんしょくゼリー	とりにく ゆば かまぼこ みそ あかうお とうにゅう	ぎゅうにゅう のり	にんじん あおねぎ ブロッコリー きぬさや あかピーマン	キャベツ りんご もも きゅうり ごぼう たまねぎ えのきたけ なまふ	こめ さとう ゼリー	ノンエッグマヨネーズ	707		707	いも
4	月	○	コッパン いちごジャム	ビーフコロッケ	アーモンドサラダ ミネストローネ	ぎゅうにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト いんげん こまつな	いちご たまねぎ キャベツ ぶなしめじ レモン	コッパン さとう パンこ じゃがいも こむぎこ マカロニ	あぶら アーモンド	576		576	魚介
5	火	○	むぎごはん	ぎゅうにくの にらソース	うめあえ じゃがいものみそじる	ぎゅうにく こうやどらふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん	にんにく きゅうり しょうが うめ たまねぎ はくさい しろねぎ	こめ むぎ さつまいも かたくりこ さとう	あぶら	599		599	緑黄色野菜
6	水	○	ごはん いたわかめ	さけの しおこうじやき	ごまドレッシングサラダ さわにわん	さけ ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー あおねぎ	キャベツ もやし えのきたけ ごぼう	こめ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	634		634	いも	
7	木	○	ごはん	あじの こしきあげ	あすっこのサラダ コンソメスープ	あじ ぶり だいず チキンウィンナー	ぎゅうにゅう	にら にんじん あかピーマン パセリ	しょうが あすっこ たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ だいこん とうもろこし	さとう かたくりこ こめ きんときまめ しろいんげんまめ	あぶら	657		657	果物
8	金	○	みすみっ こ カレー	はるいろサラダ	はるいろサラダ はるみ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト きピーマン	にんにく しょうが たまねぎ りんご かき はるみ あすっこ キャベツ	こめ さとう こむぎこ はちみつ じゃがいも	バター あぶら	731		731	海草
<b>てまえみそ汁リレー：三隅小学校</b>															
11	月	○	ごはん	さばのしおやき	きりほしだいこんのサラダ ごまキムチじる	さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にら	きりほしだいこん キャベツ たまねぎ ぶなしめじ はくさいキムチ	こめ さといも ごま	ごまあぶら ごま	701		701	小魚
12	火	○	ビビンバ	ほたてスープ さくらもち	ほたてスープ さくらもち	ぎゅうにく みそ ほたて	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ さくらのほ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし はくさい	こめ むぎ さとう さくらもち	あぶら ごま ごまあぶら	771		771	きのこ
<b>野菜たっぷり100</b>															
13	水	○	ごはん	すぶた	チョレギサラダ ワンタンとはるさめのスープ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん あかピーマン こまつな	しょうが たけのこ えだまめ たまねぎ しろねぎ キャベツ はくさい にんにく えのきたけ	はるさめ さとう かたくりこ こむぎこ アイカモロホまい	あぶら ごま ごまあぶら	690		690	卵
<b>卒業・進級祝い献立</b>															
14	木	○	せきはん	とんかつ	れんこんのすのもの おいわいじる いちごクレープ	なると ツナ とうにゅう かつおぶし とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	あおねぎ にんじん	れんこん いちご だいこん たまねぎ ブルーベリー	こめ あすき もちごめ さとう パンこ かたくりこ こめこ なまふ	あぶら ごま チョコレート	683		683	緑黄色野菜
18	月	○	ごはん	あじの ソース煮	こんぶサラダ ちゅうかたまごスープ	あじ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しょうが しろねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし	こめ さとう かたくりこ	あぶら	669		669	大豆製品
19	火	○	ごはん	いわしの こうみフライ	こまつなとコーンの あえもの はんぺんのすましじる	いわし はんぺん	ぎゅうにゅう のり	パセリ にんじん こまつな あおねぎ	とうもろこし たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ パンこ ごま	あぶら ごま	622		622	大豆製品
21	木	○	ごはん	オムレツの きのこソースかけ	ごぼうサラダ かぼちゃスープ	たまご ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ ごぼう ぶなしめじ えのきたけ キャベツ きゅうり	こめ さとう こむぎこ バター	あぶら バター	609		609	大豆製品

☆水物の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

## ひなまつり献立：3月1日（金）

3月3日は桃の節句とも言われ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は室町時代頃が始まりとされています。給食では「ちらし寿司」とひしもちをイメージした「三色ゼリー」を取り入れます。ひしもちは「赤は桃の花、白は雪、緑は新緑」と、冬から春への喜びの情景をあらわしています。

## 給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく食食することができた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることをできた 

# 令和6年3月 学校給食献立表

浜田市立三隅中学校

日	曜	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物他	体を作るもの		体の調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの		1食あたりのエネルギー	家庭で採りたい食品
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		
						肉・魚・卵・大豆製品	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類・種実		
ひなまつり献立													
1	金	○	ちらし寿司 手巻き寿司	赤魚の西京焼き	野菜サラダ ゆばのすまし汁 三色ゼリー	鶏肉 ゆば 卵 のり みそ 赤魚 豆乳	牛乳	にんじん 青ねぎ ブロッコリー きぬさや 黄ピーマン 赤ピーマン	キャベツ りんご しいたけ きゅうり ごぼう たまねぎ えのきだけ もも	米 砂糖 ゼリー	ノンエッグマヨネーズ	805 35.4 18.4 3	いも
4	月	○	コッパン パンにはさんで食べましょう	ミラノ風フライ タルタルソース	アーモンドサラダ ミネストローネ	ホキ ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト いんげん 小松菜 パセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム レモン	コッパン 砂糖 パン粉 マカロニ 小麦粉	油 アーモンド オリーブ油 タルタルソース	678 28.1 30.8 3.4	魚介
5	火	○	麦ごはん	牛肉の にらソース	梅和え さつまいものみそ汁	牛肉 高野豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にら にんじん	にんにく きゅうり しょうが 梅 たまねぎ 白菜 白ねぎ	米 麦 さつまいも 片栗粉 砂糖	油	738 28.3 20.2 1.4	果物
6	水	○	ごはん 鮭の ちゃんちゃん焼き	ごまドレッシングサラダ 沢煮椀	鮭 みそ ツナ 豚肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン ブロッコリー 青ねぎ	ぶなしめじ キャベツ たまねぎ もやし ごぼう えのきだけ	砂糖 アイガモロホ米	バター ごま ノンエッグマヨネーズ ごま油	762 37.4 2.0 26	乳製品	
卒業・進級お祝い献立													
7	木	○	赤飯 とんかつ	お祝い汁 お祝いクレープ	豚肉 なた 卵 豆乳 かつお節 ハム 豆腐	牛乳 昆布	青ねぎ にんじん	れんこん いちご 大根 たまねぎ しいたけ ブルーベリー	米 小豆 もち米 砂糖 パン粉 米粉	油 ごま チョコレート	823 28.5 23.9 4.4	緑黄色野菜	
8	金	○	三隅っ子 カレー	春色サラダ デコボン	豚肉 かまぼこ ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	にんにく しょうが たまねぎ りんご 柿 デコボン あすっこ キャベツ	米 砂糖 小麦粉 はちみつ 麦 じゃがいも	バター 油	844 31.6 23.2 3.1	海草	
てまえみそ汁リレー：三隅小学校													
12	火	○	ごはん さばの塩焼き	切干大根のサラダ ごまキムチ汁	さば みそ 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー にら	切干大根 キャベツ たまねぎ ぶなしめじ 白菜キムチ	米 里いも	ごま油 ごま	828 38.3 26 3.3	小魚	
野菜たっぷり100													
13	水	○	ごはん 酢豚	チョレギサラダ ワンタンと春雨のスープ	豚肉 ツナ わかめ	牛乳 のり わかめ	にんじん 赤ピーマン 小松菜	しょうが たけのこ 枝豆 たまねぎ 白ねぎ キャベツ 白菜 にんにく えのきだけ	米 砂糖 片栗粉 小麦粉	油 ごま ごま油	814 30.3 23.1 2	卵	
14	木	○	ごはん いわしの ごまみそ焼き	昆布サラダ 中華卵スープ	いわし 卵 みそ	牛乳 昆布	にんじん	しょうが 白ねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし	米 砂糖 片栗粉	油 ごま	696 26.4 17.2 1.9	大豆製品	
15	金	○	ビビンバ	ほたてスープ さくらもち	牛肉 みそ ほたて	牛乳	ほうれん草 にんじん 青ねぎ さくらのは	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし 白菜	米 麦 砂糖 さくらもち	油 ごま ごま油	868 29.4 22.5 2.2	きのこ	
18	月	○	ごはん あじの五色揚げ	あすっこのサラダ コンソメスープ	あじ 大豆 チキンウィンナー	牛乳	にんじん 赤ピーマン パセリ	しょうが あすっこ たまねぎ キャベツ きゅうり 枝豆 大根 とうもろこし	砂糖 片栗粉 米 金時豆 白いんげん豆	油	769 29.1 20.4 2.7	果物	
19	火	○	ごはん いわしの 香味フライ	小松菜とコーンの和えもの はんぺんのすまし汁	いわし はんぺん	牛乳 のり	パセリ にんじん 小松菜 青ねぎ	とうもろこし たまねぎ えのきだけ キャベツ	米 パン粉 小麦粉	油 ごま	732 28.9 18.2 2.4	緑黄色野菜	
21	木	○	ごはん オムレツの きのこソースがけ	ごぼうサラダ かぼちゃスープ	卵 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ ごぼう ぶなしめじ えのきだけ キャベツ きゅうり	米 砂糖 小麦粉	油 バター	734 25.3 18.8 2.7	大豆製品	

☆物資の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

## ひなまつり献立：3月1日（金）

3月3日は桃の節句とも言われ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は室町時代頃が始まりとされています。給食では「ちらし寿司」とひしもちをイメージした「三色ゼリー」を取り入れます。ひしもちは「赤は桃の花、白は雪、緑は新緑」と、冬から春への喜びの情景をあらわしています。

## 給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく食食することができた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた 

# 令和6年3月 学校給食献立表



浜田市立三隅小学校

日	曜	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物他	体を作るもの		体の調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの		1食あたりのエネルギー	家庭で補いたい食品
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		
						肉・魚・卵・大豆製品	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類・種実		
ひなまつり献立													
1	金	○	ちらしずし てまきのり	あかうおの さいぎょうやき	やさいサラダ ゆばのすましじる さんしょくゼリー	とりにく ゆば かまぼこ みそ あかうお とうにゅう	ぎゅうにゅう のり	にんじん あおねぎ ブロッコリー きぬさや あかピーマン	キャベツ りんご しいたけ きゅうり ごぼう たまねぎ えのきだけ もも	こめ さとう ゼリー なまふ	ノンエッグマヨネーズ 	707 30.7 16.7 2.4	いも
4	月	○	コッパン いちごジャム	ビーフコロッケ	アーモンドサラダ ミネストローネ	ぎゅうにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト いんげん こまつな	いちご たまねぎ キャベツ マッシュルーム レモン	コッパン さとう パンこ じゃがいも ごむぎこ マカロニ	あぶら アーモンド オリーブゆ	576 19 24.3 2.5	魚介
5	火	○	むぎごはん	ぎゅうにくの にらソース	うめあえ さつまいものみそじる	ぎゅうにく こうやどらふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん	にんにく きゅうり しょうが うめ たまねぎ はくさい しろねぎ	こめ むぎ さつまいも かたくりこ さとう	あぶら	599 25.7 13.8 1.3	緑黄色野菜
6	水	○	みずみっこ カレー	 はるいろサラダ デコボン	ふたにく ハム	ふたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト きピーマン	にんにく しょうが たまねぎ りんご かき デコボン あすっこ キャベツ	こめ さとう ごむぎこ はちみつ じゃがいも	バター あぶら	731 27.7 20.6 2.8	海草
7	木	○	ごはん	あじの ごしきあげ	あすっこのサラダ コンソメスープ	あじ だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にら にんじん あかピーマン パセリ	しょうが あすっこ たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ だいこん どうもろこし	さとう かたくりこ こめ きんときまめ しろいんげんまめ	あぶら	657 25.2 18.3 2.3	果物
8	金	○	ごはん いたわかめ	さけの しおこうじやき	ごまドレッシングサラダ さわにわん	さけ ツナ ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー あおねぎ	キャベツ もやし えのきだけ ごぼう	こめ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	ごま	634 31.8 19.3 1.5	いも
てまえみそ汁リレー：三隅小学校													
11	月	○	ごはん	さばのしおやき	きりほしだいこんのサラダ ごまキムチじる	さば みそ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にら	きりほしだいこん キャベツ たまねぎ ふなしめじ はくさいキムチ	こめ さとう さといも ごま	ごまあぶら ごま	701 33 22.9 2.7	小魚
12	火	○	ごはん	ぶりのソースに	こんぶサラダ ちゅうかたまごスープ	ぶり たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しょうが しろねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり どうもろこし	こめ さとう かたくりこ	あぶら	669 27 20.6 1.7	大豆製品
いちまるまる 野菜たっぷり100													
13	水	○	ごはん	すぶた	チョレギサラダ ワンタンとはるさめのスープ	ふたにく ツナ	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん あかピーマン こまつな	しょうが たけのこ えだまめ たまねぎ しろねぎ キャベツ はくさい にんにく えのきだけ	こめ さとう かたくりこ ごむぎこ はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	690 26.6 20.5 1.7	卵
14	木	○	ピピンバ	 ほたてスープ さくらもち	ほたてスープ さくらもち	ぎゅうにく みそ ほたて	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ さくらのほ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし はくさい	こめ むぎ さとう さくらもち	あぶら ごま ごまあぶら	771 26.1 20.1 1.8	きのこ
15	金	○	ごはん	とんかつ	ゆでやさい はんぺんのすましじる	たまご ふたにく みそ はんぺん	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん あおねぎ	にんにく キャベツ たまねぎ えのきだけ	パンこ さとう かたくりこ アイガモロボまい	あぶら ごまあぶら ごま	650 22.9 16.1 2.8	いも
卒業・進級お祝い献立													
18	月	○	せきはん	 いわしの こうみフライ	 れんこんのすのもの おいわいじる いちごクレープ	いわし なると ツナ とうにゅう かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	パセリ にんじん あおねぎ	れんこん いちご だいこん たまねぎ えのきだけ ブルーベリー	こめ あすき もちごめ さとう パンこ なまふ こめこ ごむぎこ	あぶら ごま チョコレート	683 27.4 2.3 2.9	緑黄色野菜

☆物資の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

## 給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく食事がすることができた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた 

### ひなまつり献立：3月1日（金）

3月3日は桃の節句とも言われ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は室町時代頃が始まりとされています。給食では「ちらし寿司」とひしもちをイメージした「三色ゼリー」を取り入れます。ひしもちは「赤は桃の花、白は雪、緑は新緑」と、冬から春への喜びの情景をあらわしています。