



3月給食だより



2026年
雲南市中央給食センター

今月の給食目標

1年間の給食を振り返ろう



日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ているのを感じます。
3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返りましょう。
そして新しい学年で挑戦したいことや、がんばりたいことを考えてみましょう。



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 ひなまつり献立 ちらし寿司 牛乳 さごしのみそマヨ焼き 花畑サラダ ゆばのすまし汁 エネルギー (kcal) 幼 472 小 590 中 751	3 (中)卒業お祝い献立 むぎごはん 牛乳 奥出雲和牛の焼き肉 納豆和え ごまキムチ汁 (中)お祝いクレープ エネルギー (kcal) 幼 497 小 624 中 868	4 むぎごはん 牛乳 ハンバーグのトマトソース ポテトサラダ 白菜のコンソメスープ エネルギー (kcal) 幼 485 小 600 中 753	5 みそラーメン 牛乳 小さいわしの米粉揚げ バンサンスー エネルギー (kcal) 幼 443 小 609 中 772	6 ポークカレーライス 牛乳 米粉のチキンカツ カラフルサラダ エネルギー (kcal) 幼 534 小 650 中 790
9 カラフル肉みそごはん 牛乳 ワカメサラダ スパイシースープ エネルギー (kcal) 幼 452 小 560 中 725	10 わかめごはん 牛乳 ミンチカツ りっちゃんの元気サラダ ★一杯でおかずになるみそ汁 (★印は、「簡単!朝ごはんレシピ」の応募メニューです。) エネルギー (kcal) 幼 521 小 618 中 756	11 雲南☆まいもんの日 むぎごはん 牛乳 春野菜のオムレツ カミカミごぼうサラダ お豆のポタージュ エネルギー (kcal) 幼 480 小 598 中 740	12 むぎごはん 牛乳 さばのみそ煮 ★白菜とツナの梅マヨ和え 鶏ごぼう汁 エネルギー (kcal) 幼 496 小 624 中 759	13 (幼小)卒業お祝い献立 むぎごはん 牛乳 とりのから揚げ 納豆サラダ ABCスープ (幼小)お祝いクレープ エネルギー (kcal) 幼 596 小 723 中 846
16 むぎごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き ネバネバ野菜のおかかあえ あご団子のみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 449 小 558 中 706	17 むぎごはん 牛乳 イワシのカレー揚げ ひじきのマリネ ★体あったまる生姜オニオンスープ エネルギー (kcal) 幼 503 小 630 中 784	18 むぎごはん 牛乳 とり肉のみそだれかけ じゃこ昆布和え さつまいもの豆乳みそ汁 エネルギー (kcal) 幼 487 小 611 中 755	19 むぎごはん 牛乳 ホキのから揚げ グリーンサラダ かぼちゃのポタージュ エネルギー (kcal) 幼 495 小 619 中 770	20 春分の日 卒業おめでとう 給食室より

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

雲南☆まいもんの日

今月の「雲南☆まいもんの日」は、1年間の給食目標を振り返る献立にしました。
春が旬の野菜を取り入れた「春野菜のオムレツ」や、かむことを意識できるように「カミカミごぼうサラダ」が登場します。
また、食べ物の3つ働き、「赤・黄・緑」がそろった給食ですよ。
給食を通して学んだことを思い出してみましょう。



1年間の振り返りをしよう!

この1年間の給食時間を振り返って、できたことに○をつけましょう。

給食の前に 手をきれいに洗えましたか? 	食事のあいさつは 心を込めて言えましたか? いただきます 	おはしを正しく使う ことができましたか?
よくかんで味わって 食べられましたか? 	バランスの良い食事のとり方が わかりましたか? バランス 	自分に必要な量を 考えて食べることができましたか?
地域でとれる食べ物を 知ることができましたか? 	行事食や郷土料理 について知ることができましたか? 	楽しい給食時間を 過ごせましたか?

今月の地元食材

こめ、ぎゅうにゅう、だいこん、はくさい、にんじん、きゃべつ、ねぎ、ほうれんそう、こまつな、じゃがいも、たまねぎ、たまご、にんにく

令和7年度 3月 給食材料表

雲南中央学校給食センター

※牛乳は毎食つきます

日	献立	赤 (血や肉となるもの)		黄 (力や体温となるもの)		緑 (体の調子を整えるもの)	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類・砂糖	油脂	緑黄色野菜	そのほかの野菜・果物
2 (月)	ちらし寿司			米 ちらし寿司の素 三温糖			
	さごしのみそマヨ焼き	さごし 白みそ			ノンエッグマヨネーズ		
	花畑サラダ	チキンささみ		三温糖	オリーブ油	人参 ブロccoli 菜の花	キャベツ コーン
	ゆばのすまし汁	カットゆば 豆腐 なた	煮干しだし			人参 大根葉	白菜 大根
3 (火)	むぎごはん			米 麦			
	奥出雲和牛の焼き肉	牛肉 みそ		三温糖	ごま油	カラーピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ
	納豆和え	納豆 かつおぶし	ちりめんじゃこ もみり	三温糖		人参 ほうれん草	キャベツ
	ごまキムチ汁	豚肉 豆腐 みそ	煮干しだし	じゃがいも	ごま	人参	白菜 大根 こんにゃく 白菜キムチ 根深ねぎ
	(中)お祝いクレープ			お祝いクレープ			
4 (水)	むぎごはん			米 麦			
	ハンバーグのトマトソース	FMハンバーグ		三温糖 片栗粉 中濃ソースAF		トマトケチャップ	玉ねぎ
	ポテトサラダ	チキンささみ		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	人参 ブロccoli	えだまめ コーン
	白菜のコンソメスープ	鶏肉		チキンスープ	油	人参	大根 白菜 根深ねぎ
5 (木)	中華麺			中華麺			
	みそラーメンのスープ	豚肉 トウバンジャン みそ	煮干しだし	チキンスープ 中濃スープ		人参	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし 白菜 根深ねぎ コーン
	小さいわしの米粉揚げ		小さいわしの米粉揚げ		油		
	パンサンスー	ツナフレーク		はるさめ 三温糖	ごま油	人参 小松菜 ほうれん草	キャベツ しょうが
6 (金)	むぎごはん			米 麦			
	ポークカレー	豚肉 大豆		カレー粉 じゃがいも チキンスープ 中濃ソースAF	油 カレールウ	人参 トマト缶	にんにく 玉ねぎ
	米粉のチキンカツ	ポテトとお米のささみカツ			油		
	カラフルサラダ	ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	カラーピーマン 小松菜 ほうれん草	キャベツ コーン
9 (月)	むぎごはん			米 麦			
	カラフル肉みそごはんの具	豚肉 おから みそ		三温糖	油	カラーピーマン いんげん	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ
	ワカメサラダ	ツナフレーク	わかめ	三温糖	ごま油	ほうれん草	キャベツ もやし
	スパイススープ	鶏肉		じゃがいも カレー粉 チキンスープ	油	人参 大根葉	玉ねぎ 大根
10 (火)	わかめごはん		混ぜ込みわかめ	米 麦			
	ミンチカツ	ポーク&チキンミンチカツ			油		
	りっちゃんの元気サラダ	チキンハム かつおぶし	塩ふき昆布	三温糖	オリーブ油	小松菜 ほうれん草 トマト	キャベツ コーン
	一杯でおかずになるみそ汁	豚肉 みそ	わかめ 煮干しだし			人参	玉ねぎ 大根 もやし えのきたけ しょうが
11 (水)	むぎごはん			米 麦			
	春野菜のオムレツ	鶏肉 たまご		じゃがいも		ほうれん草 人参 トマトケチャップ	キャベツ 玉ねぎ
	カミカミごぼうサラダ	ツナフレーク	芽ひじき	三温糖	ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草	ごぼう 大根
	お豆のポタージュ	鶏肉 大豆 白大豆ペースト 豆乳		じゃがいも チキンスープ 片栗粉	油 シチュールウ	人参	玉ねぎ 白菜 えだまめ しめじ
12 (木)	むぎごはん			米 麦			
	さばのみそ煮	さば みそ		三温糖			しょうが
	白菜とツナの梅マヨ和え	ツナフレーク		三温糖	ごま ノンエッグマヨネーズ	人参 ほうれん草	白菜 キャベツ 梅
	鶏ごぼう汁	鶏肉団子	煮干しだし			人参	大根 ごぼう こんにゃく 根深ねぎ
13 (金)	むぎごはん			米 麦			
	とりのから揚げ	鶏肉		片栗粉	油		
	納豆サラダ	納豆 ツナフレーク みそ			ノンエッグマヨネーズ	小松菜 ほうれん草 人参	キャベツ
	ABCスープ (幼小)お祝いクレープ	豚肉		じゃがいも マカロニ チキンスープ	油	人参	白菜 コーン 根深ねぎ
16 (月)	むぎごはん			米 麦			
	ぶた肉のしょうが焼き	豚肉			油		玉ねぎ しょうが
	ねね野菜のおかかあえ	かつおぶし		三温糖		モロヘイヤ オクラ 人参	キャベツ
	あご団子のみそ汁	あご丸(限魚・スケトウダラ) うす揚げ みそ	煮干しだし			人参 大根葉	玉ねぎ 大根 こんにゃく
17 (火)	むぎごはん			米 麦			
	イワシのカレー揚げ	いわし		カレー粉 片栗粉	油		しょうが
	ひじきのマリネ	ツナフレーク	芽ひじき 角切チーズ	三温糖	オリーブ油	人参 ブロccoli	キャベツ
	体あったまる生姜杜の若スープ	チキンウインナー		チキンスープ	油	人参 パセリ	玉ねぎ 白菜 根深ねぎ しょうが
18 (水)	むぎごはん			米 麦			
	とり肉のみそだれかけ	鶏肉 みそ		三温糖			えだまめ
	じゃこ昆布和え		ちりめんじゃこ 塩ふき昆布	三温糖		人参 ほうれん草	キャベツ 大根
	さつまいもの豆乳みそ汁	豆腐 みそ 豆乳	煮干しだし	さつまいも		人参	白菜 根深ねぎ
19 (木)	むぎごはん			米 麦			
	ホキのから揚げ	ホキ		片栗粉	油	パセリ	
	グリーンサラダ	ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	小松菜 ほうれん草 ブロccoli	キャベツ
	かぼちゃのポタージュ	鶏肉 大豆 豆乳		チキンスープ 片栗粉	油 シチュールウ	かぼちゃ 人参 パセリ	えだまめ 玉ねぎ
23 (月)	むぎごはん			米 麦			
	ビビンバの具(肉みそ)	豚肉 トウバンジャン おから みそ		三温糖	油		しょうが にんにく 干し椎茸
	ナムル				ごま油	人参 ほうれん草	キャベツ もやし
	はるさめスープ	豚肉	わかめ	はるさめ チキンスープ 中濃スープ	油	人参	大根 白菜
	豆乳プリン			とろけるプリン			