

れいわ7ねん 3がつ

こんだてよていひょう

C小学校

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			あか (おもに体を作るもとになる)		みどり (おもに体の調子を整えるもとになる)		き (おもにエネルギーのもとになる)		
			魚・肉・ 卵・大豆	牛乳乳製品・ 小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物	米・パン・麺・ いも・砂糖	油脂	
3	月	①ごもくずし ②にくだんご ③はくさいのにびたし ④すましじる ⑤ひなあられ ⑥ぎゅうにゅう ひなまつり 給食	①こおりどうふ あぶらあげ ②とりにく ぶたにく ぎゅうにく 【大豆】 ④かまぼこ 【小麦・大豆】	①ひじき ⑤こんぶ あおのり ⑥ぎゅうにゅう	①④にんじん ③こまつな ④みつば ⑤トマトパウダー ほうれんそうパウダー パプリカパウダー	①かんぴょう ②りんごかじゅう ②④たまねぎ ③はくさい ④えのきたけ	①ごはん ⑤こめ ①②⑤さとう ⑤でんぷん ④ふ	②ラード あぶら ごまあぶら	554 21.2
4	火	ビビンバ ①おぎごはん ②にくいため ③ナムル ④とりごぼうスープ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④とりにく とうふ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	②③しょうが にんにく ③もやし ④たまねぎ ほししいたけ ごぼう	①ごはん むぎ ②③さとう	②あぶら ②③ごま ごまあぶら	559 24.9
5	水	カレーライス ①おぎごはん ②カレーシチュー ③キャベツときのこのソテー ④あじつけにぼし ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく	④にぼし ⑥ぎゅうにゅう	②③にんじん	②たまねぎ しょうが にんにく ③キャベツ しめじ	①ごはん むぎ ②じゃがいも ④さとう	②③あぶら ②カレールウ 【小麦 りんご】	604 21.7
6	木	①せきはん ②チキンフライ ③もやしとコーンのソテー ④みそしる ⑤おいわいいちごゼリー ⑥ぎゅうにゅう 卒業 お祝い給食	①あずき ②とりにく ④とうふ みそ	⑥ぎゅうにゅう	③④にんじん	③もやし とうもろこし ④はくさい ⑤いちごかじゅう クランベリーかじゅう ④ねぎ	①もちごめ ごはん ②パンこ こむぎこ ④じゃがいも ⑤さとう	①ごま ②だいずあぶら ②③あぶら	599 23.7
7	金	①ごはん ②ぶたにくのこうみソースいため ③うちまめいりやさいスープ ④パインアップル(かんづめ) ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③うちまめ あぶらあげ	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん こまつな	②たまねぎ しょうが レモンかじゅう ③だいこん ④パインアップル(かん) ②ねぎ	①ごはん	②あぶら	564 23.7
10	月	①ごはん ②あつやきたまご ③ツナとにんじんのいりに(●ツナ) ④さつまいものみそしる ⑤ぎゅうにゅう	②たまご ●まぐろ ④みそ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん	③もやし ④だいこん はくさい ④ねぎ	①ごはん ②さとう でんぷん 【小麦】 ④さつまいも	②だいずあぶら ②③●あぶら	562 21.7
11	火	①ごはん ②いわしのうめに ③ひじきのいために ④けんちんじる ⑤ぎゅうにゅう	②いわし ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④とりにく とうふ	③ひじき ⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん	②ばいにく ④ごぼう だいこん ④ねぎ	①ごはん ②でんぷん ②③さとう	③ごま ③④あぶら	561 26.4 ③こんにやく
12	水	①ごはん ②ししゃものてんぷら ③こうやどうふのすきやきふうに ④こまつなとキャベツのいためもの ⑤ぎゅうにゅう 歯(ハッピー) 給食の日	②ししゃも ③ぶたにく こおりどうふ あぶらあげ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④こまつな	③たまねぎ ④キャベツ ③ねぎ	①ごはん ②こむぎこ でんぷん ③じゃがいも さとう	②③④あぶら	644 24.2 ③こんにやく
13	木	①ごはん ②やさしいゅうまい ③マーボーどうふ ④きりぼしだいこんのチャプチェ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ②③ぶたにく ③だいずミート とうふ みそ ④ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	②ほうれんそう ②③④にんじん ④チンゲンサイ	②とうもろこし ②③しょうが ②③④たまねぎ ③にんにく ④きりぼしだいこん ③ねぎ	①ごはん ②パンこ【大豆】 こむぎこ ③でんぷん ③④さとう	②ラード ②③④あぶら ④オイスターソース ごまあぶら	673 27.5
14	金	①ごはん ②こあげのふくめに ③やさいのうららあえ (●うららドレッシング) ④ぶたじる ⑤ぎゅうにゅう ふるさと 給食の日	②あつあげ ④ぶたにく みそ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③こまつな	③はくさい ④だいこん たまねぎ しょうが	①ごはん ②さとう ④じゃがいも	●うらら ドレッシング 【ごま】	567 24.1

日曜日	曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal)
			あか (おもに体を作るもとになる)		みどり (おもに体の調子を整えるもとになる)		き (おもにエネルギーのもとになる)		たんぱく質(g)
			魚・肉・卵・大豆	牛乳乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂	その他の食べ物
17	月	①ごはん ②さばのぴりからに ③あおなのおかかいため ④かきたまじる ⑤ぎゅうにゅう	②さば みそ ③かつおぶし ④たまご	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	②しょうが ③キャベツ ④たまねぎ	①ごはん ④ふ でんぶん	②ごまあぶら ③あぶら	562 25.6
					④ねぎ				
18	火	①ごはん ②ちくわのごまころもあげ ③ビーフンいりやさしいため ④はくさいスープ ⑤ぎゅうにゅう	②ちくわ 【小麦 大豆】 ③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④チンゲンサイ	③キャベツ ③④たまねぎ ④はくさい	①ごはん ②こむぎこ ③ビーフン	②ごま ②③あぶら ④ごまあぶら	580 20.8
19	水	①ごはん ②ぶたにくとやさいのごもくに ③キャベツのいためもの ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②だいず こおりどうふ ぶたにく	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん いんげん ③こまつな	②たまねぎ ③キャベツ とうもろこし	①ごはん ②さとう	②③あぶら	574 27.2
									②こんにゃく
20	木	しゅうぶんのひ							
21	金	①コッペパン ②ポークコロッケ ③ソース ④ゆでキャベツ ⑤ミネストローネスープ ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく ⑤とりにく	⑥ぎゅうにゅう	⑤にんじん トマト(かん)	②⑤たまねぎ ④キャベツ ⑤セロリ にんにく	①パン【大豆】 ②パンこ【大豆】 さとう こむぎこ でんぶん みずあめ ②④じゃがいも	②ラード ②④あぶら	591 20.0
24	月	①ごはん ②ようふうおでん ③キャベツのカレーソテー ④みかん(かんづめ) ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ちくわ 【小麦 大豆】	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん	②だいこん ③キャベツ ④みかん(かん)	①ごはん ②じゃがいも	③あぶら	521 19.5
									②こんにゃく

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー581kcal たんぱく質23.5g 脂質16.6g 炭水化物90.2g 食塩相当量2.2g

・物資の都合により、献立や産地等を変更する場合があります。
・「しょうゆ」由来のアレルゲン【小麦・大豆】は表示しません。
・練り製品には、調味料の中に鰯・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。
・コッペパンに含まれていた『脱脂粉乳』の配合は、今年度からなくなり、ショートニング(レシチン)のアレルゲンは以前と変わらず【大豆】が含まれます。

・ごま油・大豆油を除き、植物油は「油」と表記しています。
・「煮干し」は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。

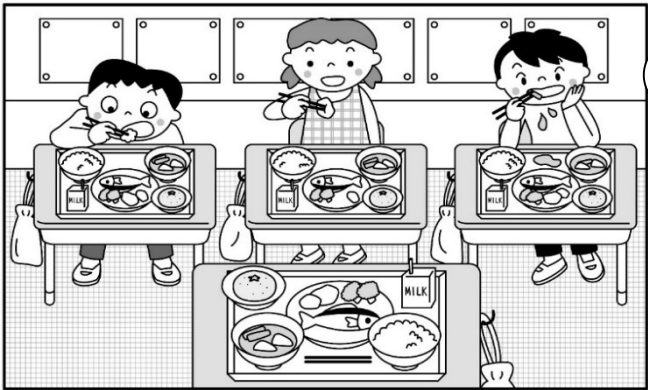


◎ドレッシング等の成分			【 】はアレルゲンです
11日	オイスターソース	かき 水あめ しょうゆ 砂糖液糖 食塩 酒精 加工でん粉 水	
13日	うららドレッシング	しょうゆ 砂糖 穀物酢 ごま油 梅干し らっきょう酢漬け	

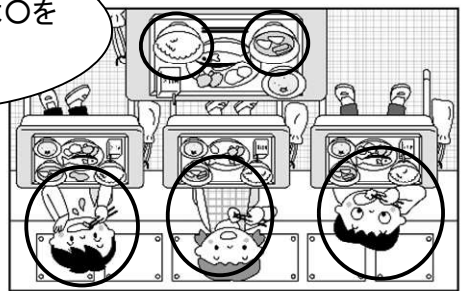
◎福井県の食材を使っています。
今月は、米(ハナエチゼン・いちほまれ)、大麦、豆腐、大豆、うららドレッシングです。



ひだり え 左の絵は、ある日の給食時間の様子です。
ひ きゅうしよじかん
この中に食事のマナーとしてまちがっているところがあります。いくつかあるでしょうか？



みつけたところは○をつけてみよう！



令和7年 3月

献立予定表

中学校

日曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき							エネルギー(kcal) たんぱく質(g) その他の食べ物
		あか (おもに体を作るもとになる)		みどり (おもに体の調子を整えるもとになる)		き (おもにエネルギーのもとになる)			
		魚・肉・卵・大豆	牛乳乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂		
3月	①五目寿司 ②肉団子 ③白菜の煮びたし ④すまし汁 ⑤ひなあられ ⑥牛乳 ひなまつり給食	①こおりどうふ あぶらあげ ②とりにく ぶたにく ぎゅうにく 【大豆】 ④かまぼこ 【小麦・大豆】	①ひじき ⑤こんぶ あおのり ⑥ぎゅうにゅう	①④にんじん ③こまつな ④みつば ⑤トマトパウダー ほうれんそうパウダー パプリカパウダー	①かんぴょう ②りんごかじゅう ②④たまねぎ ③はくさい ④えのきたけ	①ごはん ⑤こめ ①②⑤さとう ⑤でんぶん ④ふ	②ラード あぶら ごまあぶら	733 27.5	
4火	ビビンバ ①麦ご飯 ②肉炒め ③ナムル ④鶏ごぼうスープ ⑤牛乳	②ぶたにく ④とりにく とうふ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	②③しょうが にんにく ③もやし ④たまねぎ ほししいたけ ごぼう	①ごはん むぎ ②③さとう	②あぶら ②③ごま ごまあぶら	699 29.9	
5水	カレーライス ①麦ご飯 ②カレーシチュー ③キャベツときのこのソテー ④味付け煮干し ⑥牛乳	②ぶたにく	④にぼし ⑥ぎゅうにゅう	②③にんじん	②たまねぎ しょうが にんにく ③キャベツ しめじ	①ごはん むぎ ②じゃがいも ④さとう	②③あぶら ②カレールウ 【小麦 りんご】	757 26.0	
6木	①赤飯 ②チキンフライ ③もやしとコーンのソテー ④みそ汁 ⑤お祝いいちごゼリー ⑥牛乳 卒業お祝い給食	①あずき ②とりにく ④とうふ みそ	⑥ぎゅうにゅう	③④にんじん	③もやし とうもろこし ④はくさい ⑤いちごかじゅう クランベリーかじゅう ④ねぎ	①もちごめ ごはん ②パンこ こむぎこ ④じゃがいも ⑤さとう	①ごま ②だいずあぶら ②③あぶら	771 30.2	
7金	①ご飯 ②豚肉の香味ソース炒め ③打ち豆入り野菜スープ ④パインアップル(缶詰) ⑤牛乳	②ぶたにく ③うちまめ あぶらあげ	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん こまつな ②ねぎ	②たまねぎ しょうが レモンかじゅう ③だいこん ④パインアップル(缶)	①ごはん	②あぶら	706 28.3	
10月	①ご飯 ②厚焼き卵 ③ツナとにんじんの炒り煮(●ツナ) ④さつまいものみそ汁 ⑤牛乳	②たまご ●まぐろ ④みそ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ねぎ	③もやし ④だいこん はくさい	①ごはん ②さとう でんぶん 【小麦】 ④さつまいも	②だいずあぶら ②③●あぶら	702 25.6	
11火	①ご飯 ②いわしの梅煮 ③ひじきの炒め煮 ④けんちん汁 ⑤牛乳	②いわし ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④とりにく とうふ	③ひじき ⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん ④ねぎ	②ばいにく ④ごぼう だいこん	①ごはん ②でんぶん ②③さとう	③ごま ③④あぶら ③こんにやく	709 31.8	
12水	①ご飯 ②ししゃもの天ぷら ③高野豆腐のすきやき風煮 ④小松菜とキャベツの炒め物 ⑤牛乳 歯(ハッピー)給食の日	②ししゃも ③ぶたにく こおりどうふ あぶらあげ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④こまつな ③ねぎ	③たまねぎ ④キャベツ	①ごはん ②こむぎこ でんぶん ③じゃがいも さとう	②③④あぶら ③こんにやく	838 31.8	
13木	①ご飯 ②野菜しゅうまい ③マーボー豆腐 ④切干し大根のチャプチェ ⑤牛乳	②とりにく ②③ぶたにく ③だいずミート とうふ みそ ④ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	②ほうれんそう ②③④にんじん ④チンゲンサイ ③ねぎ	②とうもろこし ②③しょうが ②③④たまねぎ ③にんにく ④きりぼしだいこん	①ごはん ②パンこ【大豆】 こむぎこ ③でんぶん ③④さとう	②ラード ②③④あぶら ④オイスターソース ごまあぶら	863 33.8	
14金	①ご飯 ②小揚げのふくめ煮 ③野菜のうらら和え (●うららドレッシング) ④豚汁 ⑤牛乳 ふるさと給食の日	②あつあげ ④ぶたにく みそ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③こまつな	③はくさい ④だいこん たまねぎ しょうが	①ごはん ②さとう ④じゃがいも	●うらら ドレッシング 【ごま】	689 27.5	

日曜日	曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき							 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) その他の食べ物
			あか (おもに体を作るもとになる)		みどり (おもに体の調子を整えるもとになる)		き (おもにエネルギーのもとになる)			
			魚・肉・卵・大豆	牛乳乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂	その他の食べ物	
17	月	①ご飯 ②さばのぴりから煮 ③青菜のおかか炒め ④かきたま汁 ⑤牛乳	②さばみそ ③かつおぶし ④たまご	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	②しょうが ③キャベツ ④たまねぎ	①ごはん ④ふでんぶん	②ごまあぶら ③あぶら	709 30.9	
18	火	①ご飯 ②ちくわのごま衣揚げ ③ビーフン入り野菜炒め ④白菜スープ ⑤牛乳	②ちくわ 【小麦 大豆】 ③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④チンゲンサイ	③キャベツ ③④たまねぎ ④はくさい	①ごはん ②こむぎこ ③ビーフン	②ごま ②③あぶら ④ごまあぶら	722 25.5	
19	水	①ご飯 ②豚肉と野菜の五目煮 ③キャベツの炒め物 ④炒り煮干し ⑤牛乳	②だいず こおりどうふ ぶたにく	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん いんげん ③こまつな	②たまねぎ ③キャベツ とうもろこし	①ごはん ②さとう	②③あぶら	720 32.8	
20	木	春分の日							②こんにやく	
21	金	①コッペパン ②ポークコロケ ③ソース ④ゆでキャベツ ⑤ミネストローネスープ ⑥牛乳	②ぶたにく ⑤とりにく	⑥ぎゅうにゅう	⑤にんじん トマト(かん)	②④たまねぎ ④キャベツ ⑤セロリ にんにく	①パン【大豆】 ②パンこ【大豆】 さとう こむぎこ でんぶん みずあめ ②④じゃがいも	②ラード ②④あぶら	794 26.0	
24	月	①ご飯 ②洋風おでん ③キャベツのカレーソテー ④みかん(缶詰) ⑤牛乳	②とりにく ちくわ 【小麦 大豆】	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん	②だいこん ③キャベツ ④みかん(缶)	①ごはん ②じゃがいも	③あぶら	656 23.2	

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー738kcal たんぱく質28.7g 脂質19.1g 炭水化物119.0g 食塩相当量2.8g

- ・物資の都合により、献立や産地等を変更する場合があります。
- ・「しょうゆ」由来のアレルゲン【小麦・大豆】は表示しません。
- ・練り製品には、調味料の中に鰯・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。
- ・コッペパンに含まれていた『脱脂粉乳』の配合は、今年度からなくなり、ショートニング(レシチン)のアレルゲンは以前と変わらず【大豆】が含まれます。
- ・ごま油・大豆油を除き、植物油は「油」と表記しています。
- ・「煮干し」は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。



◎ドレッシング等の成分 【 】はアレルゲンです

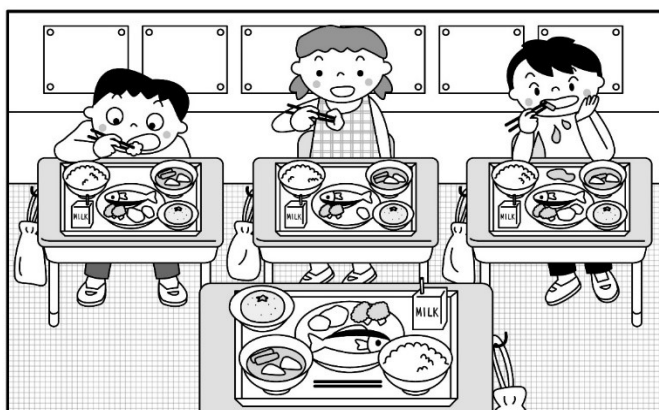
11 日	オイスターソース	かき 水あめ しょうゆ 砂糖液糖 食塩 酒精 加工でん粉 水
18 日	うららドレッシング	しょうゆ 砂糖 穀物酢 ごま油 梅干し らっきょう酢漬け

◎福井県の食材を使っています。

今月は、米(ハナエチゼン・いちほまれ)、大麦、豆腐、大豆、うららドレッシングです。



下の絵は、ある日の給食時間の様子です。この中に、食事のマナーとしてまちがっているところがあります。それはどこか書いてみましょう！



○この絵は、ある日の給食時間の様子です。この中に、食事のマナーとしてまちがっているところがあります。それはどこか書いてみましょう！