



給食だより

令和7年3月 白山市立蝶屋小学校







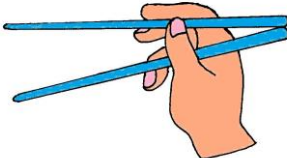




3月「1年間の食生活をふりかえろう」

寒さの中にも、少しずつ暖かい日差しが感じられるようになりました。今年度も最後の月となり、給食もあと14回、6年生は、あと11回だけになりました。卒業や進級まであと少しです。学年最後の1か月を元気いっぱいにご過ごすことができるよう、しっかりと食べて体調を整えましょう。給食室では、最後までおいしい給食を心を込めて作りますので、みなさんも楽しく食べてくださいね。

給食時間を
ふりかえろう

『食育』チェック



<p>給食の前に手を きれいに洗えた</p> 	<p>給食当番の身支度を きちんとしてきた</p> 	<p>食事のあいさつを 心を込めて言えた</p> 
<p>食器を正しく 並べることが できた</p> 	<p>お箸を正しく持ち、 上手に使うことが できた</p> 	<p>よくかんで 味わって食べる ことができた</p> 
<p>地域の産物や 食文化を知る ことができた</p>  <p>特別栽培米 まっとうトマト 白山ねぎ</p>	<p>日本の伝統行事と 行事食について 知ることができた</p> 	<p>バランスのよい 食事の組み合わせ がわかった</p> 

3月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	みどりのなかまの食品	エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等			
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる		
ひなまつり給食												
3	月	すし飯(減)	牛乳	ちらしずし 三味焼き 鶏ごぼう汁		牛乳 とり肉 うすあげ たまご さつまあげ	すし飯 さとう ごま油 じゃがいも	にんじん こまつな ごぼう 干しいたけ にんにく えのきたけ れんこん ねぎ えだまめ しょうが	597	Kcal		
									25	g		
									19	g		
									ひなまつり給食			
4	火	白飯	牛乳	クリームグラタン ポトフ		牛乳 ベーコン 豆乳 マカロニ チーズ とり肉	白飯 米粉 バター パン粉 生クリーム オリーブ油 じゃがいも 油 米粉	たまねぎ だいこん にんにく にんじん はくさい	628	Kcal		
									22	g		
									21	g		
お話からとびだした料理 『おいしい給食』												
5	水	白飯	牛乳	さばの生姜煮 切干大根の炒り煮 豚汁		牛乳 みそ さば とり肉 ぶた肉	白飯 ごま さとう ごま油 油 さつまいも	しょうが いんげん ねぎ ごぼう きりぼし大根 だいこん にんじん たまねぎ	686	Kcal		
									27	g		
									25	g		
6	木	白飯(減)	牛乳	春巻き 海藻サラダ ラーメン		牛乳 なると 海藻 ロースハム ぶた肉	白飯 さとう はるまき ラーメン 油 ごま油	キャベツ たまねぎ ねぎ にんじん にんにく きゅうり りょくとうもやし レモン コーン	690	Kcal		
									23	g		
									26	g		
									おはなし給食おいしい給食			
7	金	わかめご飯	牛乳	あさりのしぐれ煮 大豆とじゃがいものりしお みそおでん		牛乳 青のり粉 あさり 厚あげ わかめ ちぎり揚げ うずらたまご だいず みそ	わかめご飯 米粉 さとう じゃがいも ごま 油 かたくり粉 さといも	しょうが だいこん にんじん こんにやく	677	Kcal		
									26	g		
									22	g		
10	月	白飯	牛乳	フライドチキン ジャーマンポテト 厚揚げのみそ汁		牛乳 厚あげ とり肉 わかめ ベーコン みそ チーズ	白飯 じゃがいも 米粉 バター かたくり粉 油	にんにく ねぎ たまねぎ にんじん だいこん	673	Kcal		
									26	g		
									27	g		
6年生が英語の授業で考えた『栄養満点シチュー』が登場します！												
11	火	コッペパン	牛乳	揚げパン 栄養満点シチュー		牛乳 きなこ とり肉 豆乳 ベーコン	コッペパン 米粉 油 生クリーム さとう バター さつまいも	にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン	617	Kcal		
									21	g		
									27	g		
									6年考案クリームシチュー			
12	水	白飯	牛乳	焼き肉丼 コーンかきたまスープ		牛乳 たまご ぶた肉 きぬこしどうふ	白飯 ごま油 油 ごま さとう かたくり粉	にんにく ピーマン しょうが たまねぎ コーン にんじん ねぎ	571	Kcal		
									23	g		
									18	g		
13	木	白飯	牛乳	ししゃもフライ ごぼうとひじきのサラダ どさん子汁		牛乳 ロースハム 子持ちししゃも ぶた肉 青のり粉 みそ ひじき	白飯 卵なしマヨネーズ てんぷら粉 ごま パン粉 ごま油 油 バター じゃがいも	ごぼう たまねぎ ねぎ にんじん にんにく コーン きゅうり りょくとうもやし しょうが こんにやく	652	Kcal		
									23	g		
									25	g		
6年生のみなさんご卒業おめでとうございます												
14	金	赤飯	牛乳	ヒレカツ ケチャップソース マカロニサラダ 紅白すまし汁 お祝いクレープ		牛乳 ふかし ぶた肉 ヒレカツ ロースハム きぬこしどうふ	赤飯 さとう 卵なしマヨネーズ クレープ マカロニ 油	キャベツ きゅうり にんじん 糸みつば	654	Kcal		
									23	g		
									24	g		
									卒業お祝い給食			
17	月	白飯	牛乳	チキンカレー フルーツラッシー		牛乳 とり肉 ヨーグルト チーズ	白飯 こむぎ粉 じゃがいも バター 油 さとう カレーパウダー	にんにく トマト しょうが もも缶 たまねぎ みかん缶 にんじん パイン缶	745	Kcal		
									20	g		
									22	g		
18	火	卒業式										
19	水	白飯(減)	牛乳	餃子 白菜の塩ごまナムル タンタンうどん		牛乳 みそ ギョーザ こんぶ ぶた肉	白飯 ごま油 油 うどん さとう ねりごま ごま	はくさい にんにく ねぎ にんじん しょうが きゅうり コーン チンゲンサイ りょくとうもやし	727	Kcal		
									23	g		
									25	g		
20	木	春分の日										
世界のジオパーク給食 『ポルトガル』												
21	金	麦バター ライス	牛乳	ピラフ ホキのフリッター カルド・ヴェルデ		牛乳 とり肉 ベーコン ホキ	バターライス じゃがいも バター てんぷら粉 油	にんじん にんにく たまねぎ バジル セロリ キャベツ コーン	598	Kcal		
									27	g		
									18	g		
									世界ジオパーク給食ポルトガル			
24	月	白飯	牛乳	ドライカレー フルフルゼリー		牛乳 ひよこ豆 ぶた肉 とり肉 大豆ミート	白飯 カレーパウダー じゃがいも ゼリー 油 さとう こむぎ粉	にんにく もも缶 しょうが みかん缶 たまねぎ パイン缶 にんじん	653	Kcal		
									23	g		
									17	g		
									修了式			

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。焼き肉、焼き肉。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量 3月平均2.2g

