



# 給食だよい

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、少しづ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だす。学年最後の1か月を元気いっぱいに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



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

## 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 うすあげ たまご さつまあげ	とり肉	すし飯 さとう ごま油 じやがいも	にんじん 干しいたけ れんこん えだまめ	こまつな にんにく ねぎ しょうが	ごぼう えのきたけ	597 Kcal	
4	火	白飯	牛乳	クリームグラタン ポトフ		牛乳 豆乳 チーズ とり肉	ベーコン マカロニ	白飯 パン粉 生クリーム じやがいも	米粉 パター	たまねぎ にんにく にんじん はくさい	だいこん	628 Kcal	
お話し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 さば とり肉 ぶた肉	みそ	白飯 さとう 油 さつまいも	ごま ごま油 きりぼし大根 にんじん	しょうが ねぎ だいこん たまねぎ	いんげん ごぼう たまねぎ	686 Kcal	
6	木	白飯(減)	牛乳	春巻き 海藻サラダ ラーメン		牛乳 海藻 ロースハム ぶた肉	なると	白飯 はるまき 油	さとう ラーメン ごま油	キャベツ にんじん きゅうり レモン	たまねぎ にんにく りょくとうもやし コーン	690 Kcal	
7	金	わかめご飯	牛乳	あさりのしぐれ煮 大豆とじやがいもののりしお みそおでん		牛乳 あさり わかめ うずらたまご	青のり粉 厚あげ ちぎり揚げ だいす みそ	わかめご飯 さとう ごま かたくり粉	米粉 じやがいも 油 さといも	しょうが だいこん にんじん こんにゃく	いんげん ごぼう たまねぎ	677 Kcal	
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 とり肉 ベーコン チーズ	厚あげ わかめ みそ	白飯 バター かたくり粉 油	じやがいも バター さといも	にんにく たまねぎ にんじん だいこん	ねぎ	673 Kcal	
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 とり肉 豆乳 ベーコン	きなこ	コッペパン 油 さとう さつまいも	米粉 生クリーム バター	にんじん たまねぎ ブロッコリー	コーン	617 Kcal	
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 きぬごしどうふ		白飯 油 さとう かたくり粉	ごま油 ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	ピーマン コーン ねぎ	571 Kcal	
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 子持ちししゃも 青のり粉 ひじき	ロースハム ぶた肉 みそ	白飯 てんぶら粉 パン粉 バター	卵なしマヨネーズ ごま油 ごま油 バター	ごぼう にんじん きゅうり じやがいも	たまねぎ にんにく りょくとうもやし こんにゃく	ねぎ コーン	652 Kcal
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 ぶた肉 ロースハム きぬごしどうふ	ふかし ヒレカツ	赤飯 卵なしマヨネーズ マカロニ 油	さとう クレープ バター	キャベツ きゅうり にんじん 糸みつば		654 Kcal	
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 じやがいも バター カレールウ	こむぎ粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	トマト もも缶 みかん缶 パイン缶	745 Kcal	
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 ギョーザ こんぶ ぶた肉	みそ	白飯 油 さとう ごま	ごま油 うどん ねりごま	はくさい にんじん きゅうり チングンサイ	にんにく しょうが コーン りょくとうもやし	ねぎ	727 Kcal
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 バター てんぶら粉 油	じやがいも ゼリー	にんじん たまねぎ セロリ コーン	にんにく バジル キャベツ	598 Kcal	
24	月	白飯	牛乳	ドライカレー フルフルゼリー		牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆ミート	ひよこ豆	白飯 じやがいも 油 こむぎ粉	カレールウ ゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	もも缶 みかん缶 パイン缶	653 Kcal	
													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

