



# 給食だより

令和4年3月

白山市立河内小学校



## 3月「1年間の給食をふりかえろう」

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。今年度も最後の月になりました。給食もあと16回、6年生は、あと13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。

この1年間の給食時間を振り返ろう！

よくできたことに ○  
できなかったことに ×  
時々できたことに △



□ は、自由に書きましょう。

給食の前に  
しっかりと  
手を洗えた。

手を洗うときや、給食を  
配膳するときなど、前の人  
と間をあけて並べた。

給食当番のときに、  
身じたくを  
きちんと  
できた。

食べる時以外、  
マスクをしていた。

「いただきます」  
「ごちそうさまでした」の  
あいさつが  
きちんとできた。

前を向いて、  
静かに食べられた。

よくかんで味わって  
食べることができた。

かむ かむ

自分に必要な量を  
意識して、なるべく残さず  
食べられた。

完食！

給食を通して、  
が学べた。

# 3月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品				黄のなかまの食品		エネルギーたんぱく質	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる		体の調子をととのえる		熱や力になる		脂質	
								1群	2群	3群	4群	5群	6群	行事食等	
1	火	白ごはん	牛乳	魚のピザ焼き スパゲティソース 白菜のみそ汁			ほき あつあげ みそ 大豆ペースト	牛乳 チーズ	トマト にんじん 青ピーマン	にんにく たまねぎ はくさい	米 さとう スパゲティ	オリーブ油 バター	673 29 19	Kcal g g	
2	水	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ 即席漬け 肉じゃが			ちくわ 牛肉	牛乳 青のり粉 こんぶ	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ	米 さとう てんぷらこ こんにやく じゃがいも	あぶら	660 22 17	Kcal g g	
3	木	鮭ちらし	牛乳	鶏肉と野菜の彩り炒め あさりのすまし汁 ひなまつりゼリー			さけ たまご とり肉 きぬこしょうふ	牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン 青ピーマン	しょうが えだまめ れんこん たまねぎ	えのきたけ ほしいたけ	米 さとう かたくりこ ひな祭りゼリー	あぶら	727 30 18	Kcal g g
4	金	麦ごはん	牛乳	ビーフカレー フルーツふるふるゼリー			牛肉	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ みかん(缶)	もも(缶) リンゴ	米 麦 じゃがいも こむぎこ ゼリー	あぶら バター カレールウ	772 19 21	Kcal g g
7	月	白ごはん	牛乳	しゅうまい 中華あえ 八宝菜			しゅうまい ハム ふた肉 うずらたまご あさり いか	牛乳	にんじん	もやし きゅうり しょうが たまねぎ	ほしいたけ たけのこ はくさい	米 麦 かたくりこ	ごま ごま油 あぶら	666 27 22	Kcal g g
8	火	白ごはん	牛乳	鯖の味噌煮 はりはり漬け 沢煮わん			さば ぶた肉 みそ 赤だしみそ	牛乳	にんじん みつば こまつな	ねぎ しょうが きりほしだいこん たけのこ	ごぼう だいこん たけのこ	米 さとう	ごま油 ごま	678 26 24	Kcal g g
6年生が考えました！ 「冬に食べたいマンゾクメニュー」 お楽しみに♡															
9	水	カレー ドック	牛乳	ABCマカロニのミネストローネ プリン			牛肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	にんにく コーン	コッペパン さとう マカロニ プリン	あぶら	569 21 20	Kcal g g
10	木	白ごはん	牛乳	チャプチェ たまごスープ チョコバナナケーキ			牛肉 とり肉 きぬこしょうふ たまご 豆乳	牛乳	にんじん にら こまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	ほしいたけ キムチ えのきたけ バナナ	米 はるさめ かたくりこ ホットケーキミックス さとう チョコレート	あぶら ごま油 バター	749 26 22	Kcal g g
お話から飛び出した料理 「にっこりおすしとわさびくん」 お話に登場する料理を給食で再現します。															
11	金	すしごはん	牛乳	にっこり てまきずし ・ツナサラダ ・かにふうみ ・サーモンフライ 白菜汁			ツナ みそ サーモン かに風味かまぼこ とり肉	牛乳 のり	にんじん	きゅうり ごぼう だいこん まいたけ	はくさい ねぎ	米 てんぷらこ パンこ こんにやく さいとも	あぶら	693 31 20	Kcal g g
14	月	白ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ 和風おろしソース 磯香あえ みそ汁			とり肉 ぶた肉 もめんどうふ みそ かつまあげ	牛乳 ひじき のり	こまつな にんじん	たまねぎ えだまめ だいこん ねぎ	キャベツ えのきたけ しょうが	米 さとう パン粉 かたくりこ じゃがいも	ごま	635 29 16	Kcal g g
15	火	白ごはん	牛乳	ユーリンチー 中華サラダ 味噌ラーメン			とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ コーン	きゅうり にんにく	米 かたくりこ さとう ラーメン	あぶら ごま油 ごま	735 29 25	Kcal g g
16	水	麦ごはん	牛乳	ミートボールライス カリカリベーコンサラダ			ぶた肉 牛肉 大豆ミート ベーコン	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ		米 麦 じゃがいも こむぎこ パン粉 さとう	バター なまクリーム デミグラスソース	733 23 25	Kcal g g
17	木	赤飯	牛乳	ヒレカツ カラフルサラダ 紅白すまし汁 ハーゲンダッツ			ぶた肉 たまご ふかし きぬこしょうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり えのきたけ		米 もち米 あずき パン粉 スパゲティ てんぷら粉 アイス	あぶら	745 32 24	Kcal g g
18	金	卒業式 													
21	月	春分の日 													
22	火	ハムコーン パン	牛乳	ツナサラダ ポークビーンズ			ハム ツナ ぶた肉 だいず	牛乳 チーズ	パセリ にんじん トマト	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ	にんにく	食パン さとう じゃがいも ひよこまめ	あぶら	687 30 27	Kcal g g
23	水	白ごはん	牛乳	ししやも磯辺揚げ ごま酢あえ 卵とじ			とり肉 たまご ハム	牛乳 ししやも 青のり粉	にんじん さやいんげん	もやし きゅうり たまねぎ たけのこ	ほしいたけ	米 かたくりこ てんぷらこ さとう 車ふ こんにやく	あぶら ごま油 ごま	651 27 20	Kcal g g
24	木	ピビンパ	牛乳	韓国風わかめスープ いちごヨーグルト			牛肉 とり肉 あさり きぬこしょうふ	牛乳 わかめ いちごヨーグルト	にんじん ほうれんそう	にんにく ねぎ きりほしだいこん だいずもやし えのきたけ		米 麦 さとう	あぶら ごま油 ごま	678 27 19	Kcal g 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。  
 ※ 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。



食塩相当量
月平均
2.3
g