

3月

食育だより

白山市立河内小学校
2025年3月号



いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。子どもたちはこの1年間で、すいぶんと成長したと思います。学校では給食を通してマナーや協力すること、栄養バランスよく食べることの大切さを学んできました。

食育チェックシートで1年の食生活をふり返ろう

今年度の給食や食生活をふりかえり、「できた」と思うものに○をつけてみましょう。

あさごはんはまいにちたべましたか？



きゅうしょくとうばんのしごとはしっかりできましたか？



あさごはんでは、おかずもしっかりたべましたか？



しょくじのまえとあとであらいはしっかりできましたか？



「いただきます」「ごちそうさま」のしょくじのあいさつはできましたか？



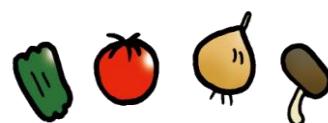
しょくじはいつもよくかんでたべましたか？



しょっきのならべかたにもきをつけてたべることができましたか？



やさいをまいにち3しょくたべることができましたか？



はしをただしくつかい、しょっきをもってたべましたか？



きゅうしょくのぎゅうにゅうをのこさずのみましたか？



1年間学校給食にご理解とご協力をいただきありがとうございました。これからも学校給食をおして子どもたちの健康と成長のお手伝いをしていきたいと思います。

3月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかもの食品		みどりのなかもの食品		黄のなかもの食品		栄養価	
		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			
				第1群	第2群	第3群				第4群	第5群		
3	月	ひなまつりすし	牛乳	とり肉の照り焼き 沢煮わん いよかん ひなまつりの献立	うすあげ たまご とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん みつば えだまめ だいこん	干しいたけ れんこん こんにゃく いよかん	えのき こんにゃく ごぼう いよかん	米 さとう 水あめ かたくり粉		617 Kcal 28 g 20 g	
4	火	きなこ揚げパン	牛乳	チキンサラダ カレーシチュー	きなこ とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん いんげん たまねぎ しめじ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	さとう じゃがいも マカロニ	油 オリーブ油 バター カレールー	603 Kcal 27 g 26 g		
5	水	白ごはん	牛乳	ハンバーグ にんじんグラッセ 大根のみぞ汁	牛肉 みそ ぶた肉 大豆ミート あつあげ	牛乳	にんじん コーン だいこん はくさい	たまねぎ コーン だいこん はくさい	ねぎ	米 バター パン粉		634 Kcal 28 g 22 g	
6	木	白ごはん	牛乳	ちくわの天ぷら ごぼうのごまネーズサラダ かやくうどん	ちくわ ハム とり肉 うすあげ	牛乳	にんじん こまつな きゅうり たまねぎ	ごぼう コーン きゅうり たまねぎ	干しいたけ たまねぎ ねぎ	米 さとう てんぷら粉 うどん	油 卵なしマヨネーズ ごま	663 Kcal 24 g 23 g	
7	金	ビビンバ	牛乳	ミヨック(わかめスープ) プリンタルト	牛肉 たまご わかめ とり肉 とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん きりしまいこん もやし たまねぎ	にんにく きりしまいこん もやし たまねぎ	えのき ねぎ	米 麦 さとう タルト	油 ごま油 ごま	688 Kcal 26 g 26 g なかよし給食	
10	月	麦ごはん	牛乳	カレーライス フルーツふるふるゼリー おはなしからとびだしたりょうり	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん たまご	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	もち缶 パイン缶 バナナ	米 麦 じゃがいも こむぎ粉 ゼリー	油 バター カレールー	715 Kcal 20 g 20 g	
11	火	白ごはん	牛乳	春巻き 海藻サラダ 塩ラーメン おはなしからとびだしたりょうり	はるまき ハム ぶた肉 なるとまき	牛乳	にんじん わかめ	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ	にんにく もやし レモン たまねぎ	米 さとう ラーメン	油 ごま油	700 Kcal 23 g 24 g おはなしからとびだしたりょうり	
12	水	白ごはん	牛乳	揚げ大豆とじゃがいもの磯和え 車麩の卵とじ りんご	大豆 とり肉 たまご	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり	にんじん いんげん たまご	たまねぎ たけのこ 干しいたけ しらたき	りんご	米 さとう かたくり粉 じゃがいも くるまふ	油	642 Kcal 29 g 18 g	
13	木	ココアパン	牛乳	ツナサラダ ミネストローネ チーズ 6年生リクエスト献立	ツナ ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ コーン たまねぎ にんにく	セロリ	コッペパン さとう じゃがいも マカロニ	油 オリーブ油	600 Kcal 24 g 26 g 6年生リクエスト献立	
14	金	アローズデブランコ (鶏のたきごみごはん)	牛乳	鶏のクリームグラタン 野菜スープ ジオパーク給食	とり肉 ベーコン たら ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ えのき	たまねぎ もやし キャベツ えのき	米 麦 じゃがいも こめ粉 パン粉	バター オリーブ油	614 Kcal 30 g 21 g ジオパーク給食	
17	月	赤飯	牛乳	鶏肉の塩から揚げ ブロッコリーサラダ 紅白すまじけ お祝いクレープ 卒業お祝い献立	とり肉 ハム とうふ ふかし	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	にんにく しょうが キヤベツ たまねぎ	えのき	米 もち米 あずき かたくり粉 こめ粉	ごま 卵なしマヨネーズ 油 クレープ	723 Kcal 29 g 29 g 卒業お祝い献立	
18	火	卒業式											
19	水	白ごはん	牛乳	ししゃもフライ ごま酢あえ とり野菜なべ	とり肉 もめんどうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし えのき はくさい しょうが	にんにく ねぎ	米 マロニー てんぷら粉 パン粉 さとう	油 ごま ごま油	603 Kcal 27 g 19 g	
20	木	春分の日											
21	金	白ご飯	牛乳	ポークチャップ クリームドボテ 白菜のみぞ汁	ぶた肉 あつあげ みそ 大豆	牛乳	バセリ にんじん はくさい だいこん	にんにく たまねぎ はくさい だいこん	ねぎ	米 かたくり粉 さとう じゃがいも	油 オリーブ油 バター	662 Kcal 27 g 25 g	
24	月	麦ごはん	牛乳	ミートポールライス シーザーサラダ ゼリー	ぶた肉 牛肉 大豆ミート ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん バセリ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	レモン	米 麦 ゼリー パン粉 さとう	バター ハヤシルー 卵なしマヨネーズ	777 Kcal 23 g 29 g	

※ 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。

