

3月 よていこんだてひょう

令和8年

鯖江市河和田小学校

日	曜日	こんだてめい (牛乳は特別な日以外毎日つきます。)		おしらせ	栄養価		おもに熱や力になる食品		おもに血や肉やほねになる食品		おもに体の調子をととのえる食品	
					1日あたり(kcal)	炭水化物(g)	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質			
					脂質(g)	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		
2	月	ちらしずし	ショールンポー とうふのすまし汁	春キャベツのゆかりあえ ひなあられ	ひなまつり献立	621 21.5 19.1	93 3.4	ごはん さとう ひなあられ		高野豆腐 たまご ショールンポー とうふ かまぼこ	牛にゆう のり	にんにく しいたけ たけのこ れんこん キャベツ ゆかり えのきたけ みつば
3	火	ごはん	ポークカレー	フルーツサラダ		612 23.4 20.0	93 2.1	ごはん さとう じゃがいも	なたね油 カレールウ	ぶた肉	牛にゆう こなチーズ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ トマト パイナップル みかん キャベツ きゅうり
4	水	ごはん	さばのしょうが煮 大根のみそ汁	ほうれん草のおひたし ジョア	牛乳はありません	567 25.0 18.8	77 3.0	ごはん さとう		さば うすあげ みそ	ジョア	しょうが ほうれん草 キャベツ とうもろこし 大根 にんじん 白菜 ねぎ
5	木	丸パン	ささみカツ ほうれん草のチキンスープ	ミモザサラダ		615 27.9 26.1	75 3.3	丸パン じゃがいも	なたね油 ドレッシング	ささみカツ たまご とり肉	牛にゆう チーズ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ ほうれん草 にんじん しめじ とうもろこし
6	金	ごはん	とりのからあげ山うに風味 豚汁	クリームタルト	6年1組 リクエスト献立	768 32.2 29.2	99 2.2	ごはん さとう でんぶん 里芋 タルトカップ	なたね油 ホイップクリーム	とり肉 ぶた肉 うすあげ みそ	牛にゆう	にんにく しょうが 夏みかん 大根 にんじん ごぼう はくさい ねぎ こんにやく
9	月	チャーハン	キャベツとコーンのサラダ お祝いいちごゼリー	わかめスープ		524 20.2 17.9	77 2.3	ごはん おいわいゼリー	なたね油 ごま油	たまご とうふ チャーシュー	牛にゆう わかめ	玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん しめじ
10	火	ごはん	とり肉のさっぱり煮 白玉ふのすまし汁	ブロッコリーのごまあえ ミルメーク		591 24.6 18.0	87 2.4	ごはん ミルメーク さとう 白玉ふ	なたね油 ごま ドレッシング	とり肉	牛にゆう	しょうが にんにく こんにやく ブロッコリー キャベツ とうもろこし 玉ねぎ にんじん しめじ みつば
11	水	ごはん	あげギョウザ かんぴょうのたまごとじ	にらともやしのあえもの	給食で全国めぐり 栃木県	638 26.9 20.1	93 2.2	ごはん じゃがいも さとう	なたね油 ドレッシング	ギョウザ たまご とり肉 高野豆腐	牛にゆう	にら もやし にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ さやいんげん かんぴょう
12	木	ココア 揚げパン	コーンポタージュ プリン	ツナサラダ ジョア (いちご)	6年1組リクエスト 献立 牛乳はありません	698 27.7 24.6	99 1.9	コッパン さとう プリン じゃがいも	なたね油	とり肉	牛にゆう ジョア	とうもろこし 玉ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり
13	金	卒業式										
16	月	ごはん	白身魚フライ 大根とこうやとうふの煮もの	小松菜のつぼ漬けあえ	鯖江和膳	591 24.7 18.7	87 2.1	ごはん さとう	なたね油	しろみ魚フライ 高野豆腐 とり肉	牛にゆう	つぼづけ 小松菜 切りほし大根 大根 たけのこ しいたけ にんじん 玉ねぎ こんにやく さやいんげん
17	火	ごはん	とりのからあげ いなか汁	チンゲンサイのナムル		664 26.2 26.4	85 2.8	ごはん 里いも でんぶん さとう	なたね油 ごま油	とり肉 あつあげ みそ	牛にゆう	にんにく しょうが チンゲンサイ もやし とうもろこし 大根 にんじん 白菜 えのきたけ ねぎ
18	水	ごはん	すきやき煮	小松菜のりずあえ	アイアン献立	574 24.4 16.8	88 1.6	ごはん じゃがいも ふ さとう		牛肉 ぶた肉 とうふ ツナ	牛にゆう のり	玉ねぎ にんじん ねぎ まいたけ 白菜 しゆんぎく こんにやく 小松菜 キャベツ
19	木	減量スイーツパン	肉うどん	ごぼうサラダ		614 23.8 19.4	91 2.4	スイーツパン うどん さとう	ドレッシング	ぶた肉 かまぼこ	牛にゆう	玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう 大根 きゅうり とうもろこし
20	金	春分の日										
23	月	ごはん	県産サワラのごまだれがけ 切りほし大根とじゃがいものふくめ煮	春キャベツともやしのサラダ		665 28.7 22.2	93 1.9	ごはん さとう じゃがいも	なたね油 ごま	サワラ あつあげ ぶた肉	牛にゆう	にんにく キャベツ きゅうり もやし にんじん たけのこ さやいんげん 切りほし大根 しいたけ

1年間の反省をしよう

こんげつ こんねんど きゅうしよく お した こうもく み ねんかん しよくせいかつ
 今月で今年度の給食は終わります。下の項目を見ながら1年間の食生活をふりかえり、できたものには

☐にチェックをいれましょう。チェックがはいらなかった項目は、来年度気をつけるようにしましょう。

●朝ごはんを毎日食べましたか？

●おかずもしっかりそろった朝ごはんを食べましたか？

●食事の時には、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができましたか？

●食器を正しく並べることができましたか？

●はしを正しく使い、おわんを手もって食べていましたか？

●しっかりよくかんで食べていましたか？

●野菜を毎日食べましたか？

●食事の前に手洗いができましたか？

●給食当番の仕事はしっかりできましたか？

1年間ありがとうございました

3月23日(月)で今年度の給食が終了します。今年度も1年間、本校の給食、食育の取り組みにご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。来年度も職員一同、力を合わせて安全でおいしい給食づくり、子どもたちの体と心を育む食育に力を注いでいきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

