３月　よていこんだてひょう

令和7年

鯖江市立待小学校

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 エネルギー(kcal)	栄養価 炭水化物(g)	栄養価 タンパク質(g)	栄養価 食塩相当量(g)	栄養価 脂質（ｇ）	おもに熱や力になる食品 炭水化物	おもに熱や力になる食品 脂質	おもに血や肉やほねになる食品 たんぱく質	おもに血や肉やほねになる食品 無機質	おもに体の調子をととのえる食品 ビタミン・無機質
3	月	ちらしずし ショウロンポウ　春キャベツのゆかりあえ とうふのすまし汁　ひなあられ	ひなまつり献立 ショウロンポウ 1～4年1こ 5～6年2こ	599	87	21.1	3.3	19.5	ごはん さとう ひなあられ		高野どうふ　たまご ショウロンポウ とうふ　かまぼこ	牛にゅう　のり	にんじん　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
4	火	丸パン ささみカツ　ミモザサラダ ほうれん草のチキンスープ		602	75	27.9	3.3	24.4	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	牛にゅう 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
5	水	ごはん さばのしょうが煮　ほうれん草のおひたし 大根のみそ汁		552	122	22.6	3.0	11.6	ごはん さとう		さば うすあげ みそ	牛にゅう	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
6	木	ごはん ポークカレー　フルーツサラダ かみかみ小魚	★	595	94	22.4	2.0	18.5	ごはん　さとう じゃがいも	なたね油 カレールウ	ぶた肉	牛にゅう こなチーズ かみかみ小魚	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
7	金	ごはん 白身魚フライ　小松菜のごぶづけあえ 大根とこうやどうふの煮もの	鯖江和膳	580	88	25.9	2.2	16.2	ごはん	なたね油	メルルーサ 高野どうふ とり肉	牛にゅう	ごぶづけ　小松菜　切りぼし大根 大根　たけのこ　しいたけ　にんじん 玉ねぎ　こんにゃく　さやいんげん
10	月	ごはん とり肉のさっぱり煮　ブロッコリーのごまあえ 白玉ふのすまし汁　ミルメーク	6-3のみなさんのリクエストです	592	95	28.1	2.3	13.2	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	牛にゅう	しょうが　にんにく　こんにゃく 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	火	きなこあげパン オムレツ　野菜のスープ煮 ミニトマト	6-2のみなさんのリクエストです	619	86	29.1	2.5	22.0	コッペパン さとう じゃがいも	なたね油	きなこ とり肉 オムレツ	牛にゅう	玉ねぎ　にんじん　キャベツ ブロッコリー　かぶ　ミニトマト
12	水	わかめごはん 煮こみハンバーグ　ゆでブロッコリー コーンポタージュ　フルーツタルト　ジョア	6-1のみなさんのリクエストです 牛乳はつきません	680	106	23.8	2.7	19.2	ごはん　さとう じゃがいも タルトカップ	ポタージュルウ ホイップクリーム	ハンバーグ とり肉	ジョア わかめ	玉ねぎ　ブロッコリー　とうもろこし にんじん　ほうれん草 いちご　みかん　パイナップル
13	木	卒業式											
14	金	ごはん ししゃものなんばんづけ　小松菜と切干し大根のおひたし 春キャベツのみそ汁	歯っぴー献立 ししゃも 1～2年1本 3～6年2本	685	80	21.3	3.1	17.2	ごはん　さとう じゃがいも	なたね油	あつあげ みそ ししゃも	牛にゅう ししゃも	玉ねぎ　にんじん　小松菜　もやし 切りぼし大根　キャベツ　ねぎ
17	月	ごはん あげギョウザ　にらともやしのあえもの かんぴょうのたまごとじ　いちご	給食で全国めぐり 栃木県 ギョウザ ひとり２こ	640	93	26.9	2.2	20.1	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 高野どうふ	牛にゅう	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　いちご
18	火	減量スイートパン 肉うどん　ごぼうサラダ バナナ		588	92	24.3	2.6	16.1	スイートパン うどん　さとう	ドレッシング	ぶた肉 かまぼこ	牛にゅう	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　バナナ
19	水	ごはん 県産サワラのごまだれがけ　春キャベツともやしのサラダ 切りぼし大根とじゃがいものふくめ煮		646	99	26.0	1.9	19.0	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	牛にゅう	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 切りぼし大根　しいたけ
20	木	春分の日											
21	金	ごはん とりのからあげ　チンゲンサイのナムル いなか汁　のりふりかけ		641	81	30.8	2.5	23.9	ごはん　里いも でんぷん さとう	なたね油 ごま油	とり肉 あつあげ みそ	牛にゅう のり	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

1年間の反省をしよう

★のついている日は,食器についているよごれをふきとりましょう。

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？

□

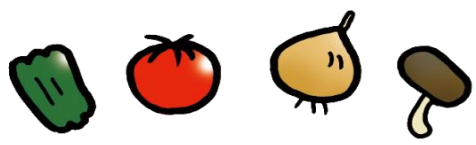
●はしを正しく使い、おわんを手に持って食べていましたか？

□

●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２１日（金）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います。どうぞよろしくお願いします。

ありがとうございました