

# 3月 よていこんだてひょう

令和8年

鯖江市吉川小学校

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食分 (kcal)	炭水化物 (g)	食品		食品		食品
				タンパク質 (g)	食塩相当量 (g)	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質
1	日									
2	月	ちらしずし ショーロンポー ひなあられ とうふのすまし汁 春キャベツのゆかりあえ		621 21.5 19.1	93 3.4	ごはん さとう ひなあられ		高野どうふ たまご ショーロンポー とうふ かまぼこ	牛にゆう 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
3	火	きなこあげパン ウインナー ポトフ ミニトマト	6の2 リクエスト 給食	613 28.4 27.5	72 2.8	コッペパン さとう じゃがいも	なたね油	きなこ とり肉 ウインナー	牛にゆう	玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく かぶ ミニトマト さやいんげん
4	水	ごはん ぼうさいカレー バナナ	防災食 体験	630 15.2 17.2	107 3.2	ごはん	カレールー		牛乳	バナナ
5	木	ごはん とりのからあげ山うに風味 フルーツポンチ きゅうりとわかめのすのもの	6年生 リクエスト 給食	496 22.3 17.7	67 1.6	ごはん さとう でんぶん サイダー 白玉	なたね油	とり肉	牛にゆう わかめ	にんにく しょうが やまうに きゅうり かぶ バナナ みかん パイン もも
6	金	わかめごはん 煮こみハンバーグ お米のムース コーンポタージュ ジョア ゆでブロッコリー	6の1 リクエスト 給食	682 25.6 22.6	100 2.8	ごはん さとう じゃがいも お米のムース	ポタージュルー	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
7	土									
8	日									
9	月	チャーハン ツナサラダ わかめスープ お祝いいちごゼリー		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 ツナ	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	減量 スイーツ パン 肉うどん ごぼうサラダ フルーツタルト		695 24.7 26.1	95 2.4	スイーツパン うどん さとう タルトカップ	ドレッシング ホイップクリー ム	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 みかん パイン
11	水	卒業式 午前で下校								
12	木	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 ジョア		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
13	金	ごはん あげギョウザ いちご 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 全国巡り 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 高野どうふ	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 いちご
14	土									
15	日									
16	月	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	538 19.7 17.5	81 2.8	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	牛にゆう ししゃも	玉ねぎ にんじん 小松菜 もやし 切りほし大根 キャベツ ねぎ
17	火	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
18	水	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
19	木	ごはん とり肉のさっぱり煮 白玉ふのすまし汁 ミルメーク ブロッコリーのごまあえ		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
20	金	春分の日								
21	土									
22	日									
23	月	ごはん すきやき煮 小松菜のりずあえ くだもの(きよみオレンジ)	アイアン 献立 (最終日)	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 オレンジ キャベツ