










3月 こんだてひょう



図師小学校

| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 赤の仲間・ 血や肉になる | 黄の仲間・ 熱や力の元になる | 緑の仲間・ 体の調子を整える | 1杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当量 | |
|-----|--|--------------------------------------|---|--|---|---|---------------------------------------|--|
| 3月 | 五目ちらし寿司  | ○ | ほっけの塩焼き すまし汁 春野菜のお浸し | ぎゅうにゅう、油揚げ、たまご 刻みのり、ほっけ、こんぶ、とり、く かまぼこ、わかめ、かつおぶし | こめ、上白糖、三温糖 | かんぴょう、しいたけ、にんじん さやいんげん、糸みつば、ねぎ、なばな キャベツ | 540 kcal 26.6 g 14.6 g 3.2 g | |
| 4火 | マーボー丼  | ○ | ポテト入りナムル かんぎつのだとろせとか | ぎゅうにゅう、豚肉 大豆ミート、赤みそ、とうふ | こめ、あぶら、三温糖、でんぷん ごま油、じゃがいも | しょうが、にんにく、たまねぎ しいたけ、にんじん、にら、ねぎ、もやし きゅうり、せとか | 571 kcal 22.7 g 18.4 g 2.1 g | |
| 5水 | きなこ揚げパン | ○ | かぶの米粉ポタージュ コールスローサラダ デコボン | ぎゅうにゅう、きなこ、ベーコン とり、く、白いんげんまめ クリーム、豆乳 | コッペパン、あぶら、上白糖 じゃがいも、こめこ マヨネーズ(卵不使用) | たまねぎ、にんじん、かぶ、マッシュルー ム コーン、さやいんげん、キャベツ パセリ、デコボン | 618 kcal 22.2 g 26.7 g 2.5 g | |
| 6木 | 5年生のもち米で作 る 中華おこわ | ○ | トック入りわかめスープ じゃがいもの甘辛煮 みかん | ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり、く わかめ、赤みそ | もち米、こめ、あぶら、三温糖 ごま油、トック、じゃがいも 上白糖、でんぷん | にんじん、しいたけ、たけのこ、ねぎ グリーンピース、しょうが、にら、みかん | 547 kcal 22.0 g 13.5 g 2.4 g | |
| 7金 | ごはん | ○ | 鮭の和風マリネ 白菜とほうれん草のごま和え 福井郷土料理 打ち豆汁 | ぎゅうにゅう、さけ 打ち豆、油揚げ、白みそ | こめ、でんぷん、薄力粉、あぶら 三温糖、白ごま、白すりごま じゃがいも | たまねぎ、にんじん、ほうれんそう はくさい、ごぼう、だいこん、ねぎ | 610 kcal 28.4 g 19.1 g 2.3 g | |
| 10月 | ガーリックライス 世界の料理：フィリピン | ○ | ルンビアンゴーライ チキンアドボ ハロハロフルーツ | ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり、く | こめ、あぶら、豆乳バター、ごま油 でんぷん、三温糖、春巻きの皮 じゃがいも | にんにく、しょうが、にら、はくさい にんじん、たまねぎ、さやいんげん みかん缶、黄桃缶、パイナップル缶、アロエ 白ぶどうジュース | 630 kcal 20.1 g 15.2 g 1.4 g | |
| 11火 | α化米(もち米) 東北おうえん献立 | ○ | 笹かマポコの磯部揚げ せんべい汁 三陸産わかめのサラダ | ぎゅうにゅう、笹かまぼこ あおのり、とり、く、わかめ | α化米、あぶら、南部せんべい 三温糖、ごま油 | ごぼう、にんじん、だいこん、ぶなしめじ ねぎ、きゅうり、もやし、コーン | 548 kcal 22.0 g 14.5 g 2.6 g | |
| 12水 | いちごロール | ○ | とり、く、とコーンの揚げ煮 コンニャクサラダ | ぎゅうにゅう、とり、く 赤みそ、白みそ | いちごロール、でんぷん じゃがいも、あぶら、三温糖 | しょうが、にんにく、たまねぎ、コーン にんじん、さやいんげん きゅうり、もやし | 643 kcal 22.5 g 26.0 g 2.2 g | |
| 13木 | 高菜チャーハン  | ○ | ぶたしゃぶサラダ ワンタンスープ みかん | ぎゅうにゅう、とり、く ぶたにく | こめ、ごま油、あぶら、三温糖 ワンタンの皮 | にんじん、しいたけ、たかな漬、ねぎ キャベツ、もやし、たまねぎ にら、みかん | 541 kcal 22.0 g 16.4 g 2.9 g | |
| 14金 | スパゲティミートソース | ○ | フレンチサラダ 手作りキャロットゼリー | ぎゅうにゅう、ぶたにく 大豆ミート、かんでん | スパゲッティ、オリーブ油 あぶら、三温糖、小麦粉、上白糖 | にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ にんじん、マッシュルーム、トマト缶 パセリ、キャベツ、きゅうり、コーン オレンジジュース、シモン果汁、みかん 缶 | 572 kcal 22.9 g 19.1 g 1.8 g | |
| 17月 | ピラフ  | ○ | タンドリーチキン グリーンサラダ コーンスープ | ぎゅうにゅう、ウインナー とり、く、白いんげんまめ、豆乳 | こめ、あぶら、豆乳バター 上白糖、じゃがいも | にんにく、にんじん、たまねぎ、コーン さやいんげん、しょうが、きゅうり キャベツ、えだまめ、パセリ | 559 kcal 22.7 g 17.6 g 2.8 g | |
| 18火 | ご飯 | ○ | のりのつくだに 新じゃがのそぼろ煮 焼きししゃも シャキシャキうめサラダ | ぎゅうにゅう、焼きのり、とり、く なまあげ、ししゃも、のり | こめ、三温糖、あぶら、じゃがいも でんぷん、上白糖、ごま油 | しょうが、にんじん、たまねぎ グリーンピース、切干しだいこん もやし、きゅうり、ねり梅 | 599 kcal 27.2 g 15.5 g 2.4 g | |
| 19水 | 図師小の定番 カレーライス | セ レ ク ト ド リ ン グ | 春キャベツと福神漬け いちご | ◇コービー牛乳、◇ミルクココア ◇ジョア(ストロベリー) ◇ジョア(マスカット) ぶたにく、ひよこめめ | こめ、おおむぎ、あぶら じゃがいも、豆乳バター、こめこ | ◇りんごジュース、にんにく しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん キャベツ、ぶくじんづけ、いちご | 543 kcal 15.1 g 7.3 g 1.8 g | |
| 20木 | しゅんぶんの日 | | | | | | | |
| 21金 |  お赤飯  | ○ | 鯖の西京焼き 京風おすまし 春野菜の磯香和え お楽しみデザート | ぎゅうにゅう、あずき、さわら 西京みそ、こんぶ、とうふ、わかめ のり、アイスミルク | もち米、もち米、こめ、黒ごま 三温糖、あぶら、てまりふ |  にんじん、糸みつば、のらぼう ねぎ、キャベツ、もやし | 651 kcal 28.8 g 21.0 g 2.6 g | |

※学校行事や食材料の都合により、献立の内容を変更することがあります。
 ※給食ではアレルギー対応を行っています。2025年度の対応については、医師に記入していただく「学校生活管理指導表」をもとに、アレルギー面談をしていきます。給食でのアレルギー対応に変更がある場合にはご連絡ください。
 ♡3月4日(6年3組)、13日(6年2組)、17日(6年1組)はランチルームでバイキング給食を行います。上記の献立(量を調整して)、おにぎり、やきそば、とりのからあげ、さばの塩こうじ焼き、ポテト、つけあわせ、くだものとなります。アレルギーなどで内容を確認したい方は、内容を詳細な献立表を渡しますので、栄養士までご相談ください。