



# 3月 こんだてひょう



函師小学校

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	函師小の定番 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	卒業 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、さわか 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。