

[献立予定表 3月]

(A) 福井市学校給食センター

日	献立名	アレルギー			材料の名前と働き						エネルギー (kcal)							
		小麦	卵	乳	主に体の組織を作る食品群(赤)		主に体の調子を整える食品群(緑)		主にエネルギーとなる食品群(黄)		たんぱく質 (g)	小学校	中学校					
					1群 魚・肉・卵・大豆	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂								
12 日 (木)	ごはん				鉄たっぷり給食													
	いわしのおかか煮				いわし	かつおぶし					さとう	でんぷん	614	730				
	野菜のドレッシングあえ						にんじん	ごまつな	キャベツ			野菜いっぱい ドレッシング	27.2	32.0				
	豚汁				ぶたにく	あつあげ みそ	にんじん	しょうが	だいこん	ねぎ	さといも							
	牛乳			○		牛乳												
13 日 (金)	ごはん																	
	オムレツのトマトソース			○	たまご				たまねぎ	さとう	でんぷん	あぶら	だいやあぶら	571	685			
	野菜のカレーソテー				ベーコン		ピーマン	にんじん	キャベツ	もやし			あぶら	21.6	26.1			
	ジュリアンスープ				とりにく		にんじん	バセリ	だいこん	たまねぎ								
	牛乳			○		牛乳												
16 日 (月)	ごはん																	
	しいらの磯辺揚げ				しいら						でんぷん	こめこ	あげあぶら	578	686			
	コールスローサラダ						にんじん		キャベツ	きゅうり とうもろこし			コールスロー ドレッシング	28.8	33.6			
	とうふのすまし汁				とうふ	かまぼこ	にんじん		たまねぎ	ねぎ								
	牛乳			○		牛乳												
17 日 (火)	ごはん																	
	ポークしょうまい			○	ぶたにく				たまねぎ	しょうが	パンこ	でんぷん	さとう	こむぎこ	みずあめ	715	881	
	マーボー豆腐				とうふ	ぶたにく	にんじん		しょうが	にんにく	さとう	でんぷん	あぶら	ごまあぶら	31.5	39.2		
	小松菜とコーンのソテー				ベーコン		ごまつな		とうもろこし									
	牛乳			○		牛乳												
18 日 (水)	ごはん																	
	納豆(たれ付き)				なっとう						こめ							
	肉じゃが				ぶたにく		にんじん	いんげん	たまねぎ	こんにやく	じゃがいも	さとう	あぶら	617	739			
	キャベツの梅昆布あえ						しおこんぶ		きゅうり	キャベツ	うめぼし	さとう	ごまあぶら	26.9	31.9			
	牛乳			○		牛乳												
19 日 (木)	ごはん				菌ツビ給食													
	いわしのカリカリ焼き				いわし				しょうが			じゃがいも	こめこ	あぶら	625	778		
	高野豆腐のすきやき風煮				ぶたにく	こおりとうふ	にんじん		たまねぎ	ねぎ	てんぷん	さとう	みずあめ	27.6	34.4			
	ビーフン野菜炒め						にんじん		たまねぎ	こんにやく	さとう							
	牛乳			○		牛乳			キャベツ	ビーフン		あぶら						
23 日 (月)	ごはん																	
	さばのみぞれ煮				さば				だいこん		さとう	でんぷん		586	672			
	打ち豆入りひじきの炒め煮				うちまめ	さつまあげ	ひじき	にんじん	いんげん	こんにやく	さとう		あぶら	29.1	31.9			
	ごぼう汁				とりにく	あつあげ	にんじん		だいこん	ごぼう	ねぎ	でんぷん						
	牛乳			○		牛乳			たまねぎ									
24 日 (火)	うずまきパン(小学校)			○							パン							
	ごはん(中学校)										こめ							
	ハンバーグ照焼ソース				ぶたにく	とりにく	だいやたんぱく			たまねぎ	しょうが	さとう	でんぷん	じゃがいも	ラード	だいやあぶら	662	741
	青のりボテ						あおのり				さとう	でんぷん	じゃがいも			25.6	27.1	
	まめ豆ふくいのスープ				ベーコン	うちまめ	いんげん	まめ	だいや									
	牛乳			○		牛乳		にんじん	ごまつな	はくさい	たまねぎ	にんにく						

◎今月の主な平均栄養価 熱量 640kcal たんぱく質 27.1g 脂質 20.0g 炭水化物 92.6g 食塩相当量 2.2g (小)
 熱量 769kcal たんぱく質 32.2g 脂質 23.1g 炭水化物 113.4g 食塩相当量 2.7g (中)

■「えび」「かに」「そば」「落花生」「くるみ」(コンタミを除く)は原材料として使用していません。 ■物資の都合により献立を変更する場合があります。
 ■ごま油・大豆油を除き、植物油は「あぶら」と表記しています。 ■「しょうゆ」由来のアレルゲン(小麦)は表示しません。
 ■加工品の工場コンタミは載せませんので、詳しい内容を知りたい方は、学校へ加工品の成分表をご希望ください。

給食だより



令和8年

3月号

まいつき (毎月19日は食育の日)

★家族一緒に読みましょう★

みんな大好き福井市学校給食 facebookページ

福井市学校給食センター

いよいよ3月です。学校では1年間のまとめの月です。給食の時間や、毎日の食事の仕方について
ふり返し、できるようになったことや、これから頑張りたいことを考えてみましょう。



1年間の食事をふり返ろう できているかチェックしてみよう。

1日3食(朝・昼・夜) 食べている

○ △ ✕

毎日、朝ご飯を 食べている

○ △ ✕

好き嫌いせずに 食べている

○ △ ✕

おやつは、食べる量、 時間を守っている

○ △ ✕

よくかんで味わって 食べている

○ △ ✕

給食を残さず 食べている

○ △ ✕

食事は、主食、主菜、 副菜がそろっている

○ △ ✕

和食を食べるように している

○ △ ✕

3月3日は「桃の節句(ひなまつり)」

3月3日は「ひなまつり」です。華やかにひな人形をかざり、ひしもちやひなあられをお供えて、女の子のすこやかな成長や幸せを願う行事です。ひなあられは、日本の伝統のお菓子で、白色は雪、ピンクは桃の花、緑色は新芽を表しています。

給食では、AB2日(月)に「ひなあられ」がつきます。



A6日(金)・B5日(木)

《お祝い給食》

いちごのジュレ	れんこんのあまからいため	とりにくのからあげ(2こ)	MILK
こだいまいごはん	あぶらあげのみそる		

【給食献立レシピ】

- (材料)
- たら 5切(300g)
 - 塩・こしょう 少々
 - 片栗粉 (約)30g
 - 揚げ油 適量
 - (マリアナソース)
 - ケチャップ 大さじ3
 - ウスターソース 大さじ1と1/2
 - 砂糖 大さじ1と1/3
 - 白ごま 大さじ1/2
 - 水 50cc

たらのマリアナソース(5人分)

- (作り方)
- ①たらに塩、こしょうで下味をつける
 - ②片栗粉をまぶして170℃の温度で揚げる
 - ③マリアナソースの調味料を鍋でひと煮立ちさせる。
 - ④たらの上にソースをかける。
- ♥淡泊な「たら」を油で揚げ、甘めのケチャップソースをかけます。魚が苦手なお子様でも食べやすく、ごはんが進む一品です。♥



1年間の食生活をふり返ろう

1年間の自分の食生活をふり返ってみましょう。



規則正しい生活を送り、感謝して食べることができましたか。

朝ごはんは毎日しっかり
食べることができましたか。



食事をする時は、食べ物を育てて
くれた人や、食事を作ってくれた人など
に感謝して食べることができましたか。

おやつは、時間や量、内容を
考えて食べることができましたか。

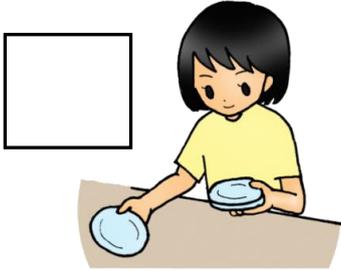
お手伝いを進んですることが
できましたか。

～ やってみよう ～ 食育チャレンジ

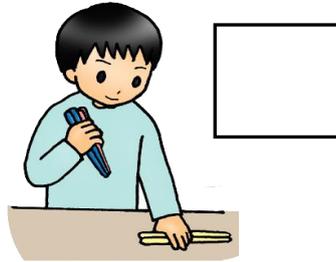


◆あなたは家でごはんを食べる時に、準備や後片付けでどんなお手伝いをしていますか。
自分がしているお手伝いに、○を付けましょう。

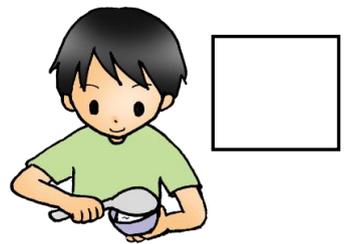
皿や茶碗などの
食器を並べる



はしを並べる



ごはんをよそう



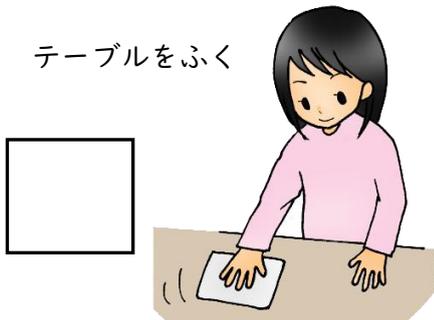
おかずをよそう (移しかえる)



冷蔵庫からおかずなどを出す



テーブルをふく



食べ終えた食器を片付ける

