

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。

<p>1日3食 (朝・昼・夜) 食べている</p> <p>○ △ ✕</p>	<p>毎日、朝ご飯を食べている</p> <p>○ △ ✕</p>	<p>好き嫌いせずに食べている</p> <p>○ △ ✕</p>	<p>おやつは、食べる量、時間を守っている</p> <p>○ △ ✕</p>
<p>よくかんで味わって食べている</p> <p>○ △ ✕</p>	<p>給食を残さず食べている</p> <p>○ △ ✕</p>	<p>食事は、主食、主菜、副菜がそろっている</p> <p>○ △ ✕</p>	<p>和食を食べるようにしている</p> <p>○ △ ✕</p>

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。♥



[献立予定表 3月]

(B) 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) たんぱく質 (g)	
		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)		小学校	中学校
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					魚・肉・卵・大豆	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂		
2	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼き 野菜のソテー 豆乳コーンシチュー ひなあられ 牛乳					どりにく		にんじん	エリンギ キャベツ たまねぎ	こめ さとう ハニーマスタード あぶら	680	812
3	うずまきパン(小学校) ごはん(中学校) ハンバーグ照焼ソース 青のりボテト まめ豆ふくいのスープ 牛乳	○								パン こめ さとう てんぷん じゃがいも たまねぎ しょうが じゃがいも	662	741
4	麦ごはん カレーシチュー 青菜のごま油炒め フルーツミックス 牛乳					ぶたにく	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	こめ おぎ じゃがいも	662	783	
5	古代米ごはん 鶏肉のから揚げ れんごんの甘辛炒め 油揚げのみそ汁 いちごのジュレ 牛乳		お祝い給食			ぶたにく	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	こめ こだいまい てんぷん	739	886	
6	ビビンバ 中華スープ ミルク 牛乳					どりにく	にんじん	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん もやし	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま	585	683	
9	ごはん オムレツのトマトソース 野菜のカレーソテー ジュリアンスープ 牛乳					ぎゅうにく	にんじん	しょうが にんにく もやし	さとう あぶら ごまあぶら ごま	26.6	30.8	
10	ごはん ポークしゅうまい マーボー豆腐 小松菜とコーンのソテー 牛乳	○				たまご	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ ねぎ どうもろこし	こめ さとう てんぷん あぶら だいずあぶら	571	685	
11	ごはん 納豆(たれ付き) 肉じゃが キャベツの梅昆布あえ 牛乳					ベーコン	にんじん	ベーコン にんじん じゃがいも たまねぎ こんにゃく	さとう あぶら じゃがいも さとう あぶら	21.6	26.1	
						どりにく	にんじん	だいこん たまねぎ	さとう			
						ベーコン	にんじん	たまねぎ しょうが	さとう てんぷん こむぎのみずあめ	あぶら だいずあぶら	715	881
						どりにく	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	さとう てんぷん あぶら ごまあぶら	31.5	39.2	
						ベーコン	ごまつな	どうもろこし				
						なっとう			こめ		617	739
						ぶたにく	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう あぶら	26.9	31.9	
						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			

[献立予定表 3月]

(B) 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	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)	
				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			菌ツビー給食							
	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 てんぷん さとう みずあめ	あぶら	625	778
	高野豆腐のすきやき風煮			ぶたにく こおりどうふ		にんじん	たまねぎ ねぎ こんにやく	さとう		27.6	34.4
	ビーフン野菜炒め					にんじん	たまねぎ キャベツ	ビーフン	あぶら		
	牛乳		○		牛乳						
13 日 (金)	ごはん							こめ			
	しいらのコロコロ揚げ			しいら				てんぷん さとう	あげあぶら	631	745
	五目きんぴら			さつまあげ		にんじん いんげん	ごぼうこんにやく	さとう	ごま あぶら	30.5	35.5
	春雨スープ			ぶたにく		にんじん	たまねぎ ねぎ たけのこ	ほろさめ			
	牛乳		○		牛乳						
16 日 (月)	ごはん							こめ			
	さばのみぞれ煮			さば			だいこん	さとう てんぷん		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			どりにく あつあげ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ	てんぷん			
	牛乳		○		牛乳						
17 日 (火)	ごはん(小学校)							こめ			
	うずまきパン(中学校)	○						パン		612	867
	ドライカレー			きゅうにくぶたにく		にんじん	たまねぎ	さとう	カレールウ	21.7	30.5
	大根のサラダ					にんじん	だいこん もやし		和風ドレッシング ごま		
	コンソメスープ			ベーコン			たまねぎ どうもろこし キャベツ				
	牛乳		○		牛乳						
18 日 (水)	あげごはん			ふるさと給食							
	ぶりミンチカレーフライ	○		あぶらあげ				こめ さとう			
	青菜とちくわのおかか炒め			ぶり				パンこ てんぷん	あげあぶら	676	801
	のっぺい汁			ちくわ かつおぶし		ごまつな	もやし	さとう	ごまあぶら	31.4	37.1
	牛乳		○		牛乳						
19 日 (木)	ごはん			鉄たっぶり給食							
	いわしのおかか煮			いわし かつおぶし				こめ			
	野菜のドレッシングあえ					にんじん ごまつな	キャベツ	さとう てんぷん	あげあぶら	614	730
	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	野菜いっぱい ドレッシング	27.2	32.0
	牛乳		○		牛乳						
23 日 (月)	ごはん							こめ			
	しいらの磯辺揚げ			しいら	あおり			てんぷん 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 どうもろこし		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						
24 日 (火)	ごはん							こめ			
	ポークコロッケ	○		ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも てんぷん さとう こむぎこ パンこ	あげあぶら	684	812
	鶏肉と大根のうま煮			どりにく さつまあげ		にんじん いんげん	しょうがこんにやく だいこん	さといも さとう		25.9	30.2
	ほうれん草のお浸し					ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん はくさい	さとう			
	牛乳		○		牛乳						

◎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。 ■物質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。