

3月

給食だよ!

令和7年度
下早川小学校

★マークはリクエスト給食上位の献立です

| | こんだて | 牛乳 | あかのなま ちやくになる | みどりのなま からだのちようしをとのえる | きいろのなま ねつやちからのもとなる | その他 (ちようみりょうなど) | エネルギー カルシウム 食塩相当量 |
|-----|---|----|---|---|--|--|--------------------------|
| 2月 | ごはん/ ★さばのみそに/ ごまこんぶあえ/ あつあげのしおこうじじる/ | ○ | さば・みそ こんぶ・あつあげ 牛乳 | しょうが・キャベツ・もやし きゅうり・コーン・ にんじん だいこん・はくさい・えのき・にら | ごめ ・さとう ごま | さけ・しょうゆ しお・しおこうじ かつおだし | 651kcal 356mg 2.2g |
| 3火 | 【ひなまつり ^{こんだて} 献立】 ごはん/ カレー/ こんにやくサラダ/ あまざけりんごむしパン/ | ○ | とりにく・だいす 牛乳 | にんにく・しょうが・ にんじん たまねぎ・ぶなしめじ・こんにやく もやし・きゅうり・コーン・りんご | ごめ ・あぶら・じゃがいも カレーウ・ごまあぶら ホットケキミックス さとう | さけ・カレーこ ちゅうのうソース しょうゆ・す しお・あまざけ | 641kcal 344mg 2.2g |
| 4水 | ごはん/ ウイナーチーズたまごやき/ ★のりずあえ/ ぶたすきやきに/ | ○ | たまご・チーズ ウイナー・のり ぶたにく・とうふ くるまふ・牛乳 | ねぎ・キャベツ・ ごまつな にんじん ・はくさい えのきたけ・いとこんにやく | ごめ ・マヨネーズ さとう | しょうゆ・みりん す・さけ かつおだし | 625kcal 400mg 2.1g |
| 5木 | ごはん/ ホキのからあげあますだれ/ ★なっとうあえ/ みそけんちんじる/ | ○ | ホキ・なっとう とうふ・みそ 牛乳 | キャベツ・ にんじん ・もやし だいこん・たまねぎ しいたけ ・ねぎ | ごめ ・かたくりこ あぶら・さとう・ごま じゃがいも・ごまあぶら | しょうゆ・さけ す・にほしだし | 612kcal 319mg 1.8g |
| 6金 | 【セルフハンバーガー】 (よこわりまるパン)/ (ハンバーグ)/ ポテトのころころソテー/ パンプキンとうにゅうポタージュ | ○ | ぶたにく・とりにく だいす・ウイナー とうにゅう・牛乳 | たまねぎ・ にんじん コーン・かぼちゃ | パン・とんし・さとう あぶら・じゃがいも いんげんまめ ホワイトルウ | トマトケチャップ ちゅうのうソース あかワイン・しお コンソメ・さけ こしょう | 689kcal 456mg 3.0g |
| 9月 | ごはん/ あつあげのチリソースかけ/ ダブルポテトサラダ/ たまごとあおなのみそしる/ | ○ | あつあげ あぶらあげ・たまご みそ・牛乳 | ねぎ・きゅうり・コーン にんじん・はくさい たまねぎ・ごまつな | ごめ ・ごまあぶら・ごま さとう・じゃがいも さつまいも・マヨネーズ | トウバンジャン トマトケチャップ しょうゆ・す にほしだし | 656kcal 450mg 1.7g |
| 10火 | ごはん/ ししゃものいそべあげ/ れんこんのカレーいため/ はるさめとにくだんごのスープ/ | ○ | ししゃも・あおさ ぶたにく・とりにく だいす・牛乳 | にんじん ・れんこん・こんにやく キャベツ・えだまめ・はくさい ぶなしめじ・メンマ たまねぎ・ ごまつな | ごめ ・てんぷらこ・ごま あぶら・パンこ・でんぷん とんし・マロニー | さけ・しょうゆ みりん・カレーこ ちゅうかスープ しお・こしょう | 615kcal 404mg 2.1g |
| 11水 | 【 ^{きょうしやく} ジオ給食】 ごはん/ コーンとだいすのメンチカツ/ ツナサラダ/ おぼろじる/ | ○ | とりにく・だいす おぼろとうふ ツナ・牛乳 | コーン・たまねぎ・ にんじん キャベツ・もやし・ ごまつな なめこ・ねぎ | ごめ ・とんし さとう・でんぷん あぶら・かたくりこ | しお・しょうゆ す・さけ にほしだし | 620kcal 534mg 1.8g |
| 12木 | ごもくうまにどん(ごはん)/ (ごもくうまに)/ ハンサンスー/ チーズ/ | ○ | ぶたにく・いか うずらたまご・ツナ チーズ・牛乳 | しょうが・にんにく・ にんじん たまねぎ・キャベツ・ しいたけ ねぎ・もやし・ ごまつな | ごめ ・あぶら ごまあぶら・かたくりこ はるさめ・ごま | さけ・しょうゆ ちゅうかスープ しお・す・こしょう | 603kcal 369mg 2.1g |
| 13金 | ソフトめん/ ビーンズミートソース/ くきわかめのサラダ/ | ○ | ぶたにく・だいす くきわかめ・牛乳 | にんにく・しょうが・ にんじん たまねぎ・セロリ・エリンギ トマト・キャベツ・もやし | めん・あぶら・ハヤシルウ こむぎこ・ごまあぶら さとう・ごま | あかワイン トマトピューレ トマトケチャップ ちゅうのうソース しょうゆ・す こしょう | 679kcal 326mg 2.0g |

食材の都合により献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

*太字になっている食材は下早川産です

食物アレルギーに関する留意点について

- ・学校給食では、そば・キウイフルーツ・ピーナツ・くるみ・いくら・生卵・長いものは提供しません。
- ・安全性を確保するため、ちくわ・さつまあげ・かまぼこ・ハム・ベーコン・ウイナーは、卵・乳成分を含まないものを使用しています。
- ・安全性を確保するため、マヨネーズは卵成分を含まないものを使用しています。

～今月の給食のめあて～

和やかに食べよう





★マークはリクエスト給食上位の献立です

| | こんだて | 牛乳 | あかのなま ちやくになる | みどりのなま からだのしょうしをととのえる | きいろのなま ねつやちからのもとなる | その他 (ちょうみりょうなど) | エネルギー カルシウム 食塩相当量 |
|-----|--|-----------------|---|--|--|--------------------------------|--------------------------|
| 16月 | ごはん/ あつあげとぶたにくの ピリからいため/ あおのりローストポテト/ わかめのみそしる/ | ○ | ぶたにく・あつあげ みそ・あおさ あぶらあげ・わかめ だいす・牛乳 | しょうが・にんにく・キャベツ にんじん ・ピーマン たまねぎ・はくさい・なめこ | ごめ ・あぶら・さとう かたくりこ・ごまあぶら じゃがいも | さけ・しょうゆ トウバンジャン しお・にほしだし | 636kcal 400mg 2.0g |
| 17火 | ごはん/ ちくわのマヨネーズやき/ カレーのはな/ とりごぼうみそしる/ | ○ | ちくわ・ぶたにく おから・とりにく とうふ・みそ・牛乳 | にんにく・ にんじん ・たまねぎ エリンギ・えだまめ ごぼう・だいこん・ねぎ | ごめ ・マヨネーズ あぶら・さとう じゃがいも | さけ・しょうゆ みりん・カレーこ にほしだし | 616kcal 290mg 2.0g |
| 18水 | ごはん/ いかのたつたあげ/ きりほしだいこんの ごまマヨサラダ/ はるさめキムチスープ/ | ○ | いか・ハム みそ・牛乳 | しょうが・キャベツ・ にんじん きゅうり・きりほしだいこん だいこん・もやし・ねぎ・メンマ はくさい・とうがらし・にんにく | ごめ ・かたくりこ あぶら・マヨネーズ ごま・はるさめ | しょうゆ さけ・みりん ちゅうかスープ | 619kcal 313mg 2.0g |
| 19木 | 【リクエスト給食】 ★わかめごはん/ ★ぎょうざ/ ★ラーメンサラダ/ ★ワンタンスープ/ いちごのクレープ | ○ | わかめ・こんぶエキス ぶたにく・とりにく とうふ・とうにゅう だいすこ・牛乳 | キャベツ・たまねぎ・いら もやし・きゅうり・ にんじん コーン・チンゲンサイ・いちご | ごめ ・みずあめ・とんし さとう・こむぎこ だいすゆし・でんぷん ラーメン・ごまあぶら ごま・ワンタン・あぶら こめこ・みずあめ | しお・しょうゆ す・かつおだし こしょう | 690kcal 396mg 2.3g |
| 20金 | しゅんぶん ひ 春分の日 | | | | | | |
| 23月 | 【卒業祝い献立】 ちらしずし/ チキンのみそマヨやき/ なめたけあえ/ しらたまいきすましじる/ | ○ チキン うどん | だっしぶんにゅう ぶたにく・あぶらあげ とりにく・みそ とうふ・かまぼこ わかめ・牛乳 | いちご・ にんじん ・れんこん しいたけ ・コーン・えだまめ ほうれんそう・もやし・きゅうり なめたけ・はくさい・たけのこ | さとう・ ごめ あぶら・ごま マヨネーズ しらたま | す・しょうゆ さけ・しお みりん・かつおだし | 598kcal 769mg 2.0g |
| 24火 | そつぎょうしき 卒業式 | | | | | | |

食材の都合により献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

*太字になっている食材は下早川産です

ねんせい 6年生

そつぎょう 卒業おめでとうございます!

3月1日から数えると、6年生が小学校で食べる給食は、残り15回となりました。友達や先生と食べた給食が楽しい思い出のひとつになっていると思います。

「食べる」ことは、「生きる」ことにつながる、とても大切なことです。温かい食べ物を食べてほっとしたり、甘い食べ物を食べていやされたり…体にも心にも栄養になります。これからも食べることを楽しんでください♪

がつ 3月11日(水)

きゅうしよく ジオ給食~おぼろ汁~

今月のジオ給食では、糸魚川市の郷土料理の「おぼろ汁」を味わいます。「おぼろ汁」は、お祝い事や仏事の時によく食べられたものです。しょうゆ味のだし汁に片栗粉でとろみをつけ、おぼろ豆腐を入れます。おぼろ豆腐はふわりとやわらかく、口あたりがよくて、つるりとしたけです。とろみがあるので、お汁が冷めにくいのも特徴です。給食では、なめこや長ねぎを入れますが、シンプルなお汁なので、だしのおいしさをしっかり味わうことができます。

