



3月 こんだてだよ



令和6年2月29日
かつやましりつむろこしょうがっこう
勝山市立村岡小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元気なむろこっ子

※ 材料の関係により、献立を変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい 献立名 まいにち ぎゅうにゅう ◎毎日、牛乳(200ml) がつきます。	赤		緑		黄		えいようか 栄養価
			たんぱく質	無機質(加ゆめなど)	ビタミン・無機質【食物せんいなど】	炭水化物	脂質		
1	きん	ごはん 打ち豆汁 ししゃもの天ぷら 小松菜サラダ 1日アイアン給食	だいず とうふ ししゃも みそ ツナ(魚)	ぎゅうにゅう 牛乳	しいたけ にんじん ねぎ レモン こまつな キャベツ とうもろこし	ごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら	I栄養 - 661 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 22.9 g 炭水化物 89.6 g 食塩相当量 1.9 g	
4	げつ	ちらしずし すまし汁 野菜炒め ひなあられ ひなまつりにちなんだ献立	こうやとうふ たまご ふ かまぼこ ぶたにく	ひじき ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん いんげん ひらたけ ねぎ キャベツ たまねぎ	ごはん さとう	あぶら	I栄養 - 626 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.0 g 炭水化物 103.1 g 食塩相当量 2.9 g	
5	か	ごはん ☆ホタテ入りクリームシチュー てりやきチキン 春雨サラダ 北海道のホタテを味わう給食	ホタテ とりにく たまご ハム	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん たまねぎ いんげん きゅうり	ごはん じゃがいも 小むぎこ はちみつ はるさめ さとう	なまクリーム ごまあぶら	I栄養 - 698 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 18.5 g 炭水化物 112.3 g 食塩相当量 2.3 g	
6	すい	ラーメン かしわ天 ナムル	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく もやし きゅうり とうもろこし	ちゅうかめん こむぎこ さとう	ごまあぶら あぶら	I栄養 - 575 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 13.1 g 炭水化物 95.7 g 食塩相当量 2.8 g	
7	もく	カレーライス マカロニサラダ フルーツポンチ	ぶたにく ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん グリルピーズ にんにく キャベツ きゅうり しょうが パイン みかん パナナ	ごはん じゃがいも マカロニ サイダー	マネーズ	I栄養 - 746 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 23.0 g 炭水化物 115.6 g 食塩相当量 2.9 g	
8	きん	古代米ごはん 根菜汁 ☆ホタテ貝柱フライ 大豆のサラダ 8日歯ブラシ給食・北海道の納豆を味わう給食	あつあげ みそ ホタテ だいず ハム	ぎゅうにゅう 牛乳	ごぼう だいこん にんじん ねぎ きゅうり	ごはん 古代米 こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら マネーズ	I栄養 - 602 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 20 g 炭水化物 93.6 g 食塩相当量 2.4 g	
11	げつ	ココアあげパン 春雨スープ ミートボール ドレッシングサラダ	ベーコン ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう 牛乳	もやし にんじん エリンギ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン さとう はるさめ	あぶら	I栄養 - 585 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 26.8 g 炭水化物 63.9 g 食塩相当量 3.3 g	
12	か	ソースカツ丼 玉ねぎのみそ汁 勝山 水菜のおひたし (ただかわ農園さんより)	とりにく うすあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう 牛乳	しめじ にんじん たまねぎ ねぎ かつやまみずな キャベツ	ごはん 小むぎこ さとう パンこ	あぶら	I栄養 - 573 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 17.6 g 炭水化物 87.6 g 食塩相当量 2.5 g	
13	すい	カレーピラフ コンソメスープ ブロッコリーサラダ 卒業お祝いデザート 卒業お祝い給食	ウィンナー とりにく ツナ(魚)	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん とうもろこし たまねぎ キャベツ いんげん ブロッコリー	ごはん じゃがいも さとう デザート	あぶら	I栄養 - 867 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 30.1 g 炭水化物 125.9 g 食塩相当量 3 g	
14	もく	卒業式	 <p>ご卒業おめでとうございます</p> <p>6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。これから自分自身で食べるものを選んだり、作ったりする機会が増えてくると思います。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。</p> 						
15	きん	ごはん お煮しめ メバルの香味焼き 塩もみ	あつあげ ちくわ メバル(魚)		だいこん にんじん キャベツ きゅうり	ごはん さといも さとう		I栄養 - 661 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 19.7 g 炭水化物 93.6 g 食塩相当量 2.4 g	



3月 こんだてだよ!



令和6年2月29日
かつやましりつむろこしょうがっこう
勝山市立 村岡 小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元気な むろこっ子

※ 材料の関係により、献立を変更する場合があります。

日	曜日	献立名 ◎毎日、牛乳(200ml) がつきます。	赤		緑		黄		栄養価
			たんぱく質	無機質(カリウムなど)	ビタミン・無機質【食物せんいなど】	炭水化物	脂質		
18	げつ	ごはん わかめスープ ぎょうざ 中華サラダ	ぶたにく ぶたにく ハム	わかめ ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ はくさい ねぎ しめじ にんにく しょうが キャベツ にら もやし きゅうり とうもろこし にんじん	ごはん こむぎこ さとう	ごまあぶら あぶら	I栄養 - 608 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 18.6 g たんすいかぶつ 炭水化物 92.2 g 食塩相当量 2.6 g	
19	か	ごはん えのき汁 さばのみそ煮 つぼづけあえ	とうふ さば みそ	 ぎゅうにゅう 牛乳	えのきだけ ねぎ しめじ しょうが キャベツ きゅうり だいこん	ごはん さとう		I栄養 - 680 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 22.5 g たんすいかぶつ 炭水化物 91.1 g 食塩相当量 2.2 g	
20	すい	しゅんぶんび 春分の日	<p>🌸 3月3日はひなまつり 🌸</p> <p>ひなまつりの行事食を知っていますか? ひしもちや ひなあられ、草もちや はまぐりのお吸い物、ちらしずしなど、春の訪れを表すものや 夫婦円満、縁起物など、いろいろな意味を込めて食べる風習があります。</p>			<p>ひなあられ ちらしずし</p> <p>ひしもち くさもち はまぐりのおすいもの</p>			
21	もく	ケチャップライス キャベツのスープ ジャーマンポテト	とりにく ぶたにく ベーコン	 ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ エリンギ ねぎ	ごはん じゃがいも	あぶら	I栄養 - 566 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 10 g たんすいかぶつ 炭水化物 102.5 g 食塩相当量 3.1 g	
22	きん	しゅうりょうしき 修了式・離任式	<p>🍴 「食」を楽しもう!</p> <p>みなさんは、これから、いろいろな人やものと出会っていくと思います。自分から 様々なことにチャレンジして、将来に役立ててほしいです。食事と同じで、いろいろな料理や食べ物に、もっと興味を持ち、楽しめるといいですね!</p>			<p>出会いを大切に!</p>			

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標
給食のふり返りをしよう

調理師さんは、朝早くから、みなさんに喜んで食べてもらえるように、一生懸命 給食を作っています。感謝して食べましょう!

4コマ まんが その言葉がうれしい

給食の時間をふり返ってみよう!

今年度の給食も、残りわずかとなりました。1年間の給食は、いかがでしたか? 給食の時間をふり返って、自分ができたものには口にチェックを入れましょう。

協力して給食の準備をすることができた

1人分の量をきれいに盛りつけた

バランスのよい食事のとり方がわかった

地域の地産産物がわかった

感謝の気持ちを持って食べることができた

チェックはいくつ つきましたか? 全部にチェックがつくように、心がけましょう!

4コマ漫画 その言葉がうれしい

はい

さて片づけを始めてみましょうか

調理師さん!

おいしかったです!

ありがとうね~

その笑顔でがんばれる

★ 北海道のホタテを味わう給食!! ★

一部の国、地域の日本産水産物の輸入停止措置などにより、ホタテなどを生産している人たちが水産物を出荷できなくなった状況を見て、経済産業省が対象となる水産物を学校給食用に活用する事業を実施。それを受け、福井県では、生産者を応援するために、1校2回の活用条件で、北海道産ホタテを無償で提供してくれることになりました。勝山市内全小中学校で、3月に2回(ホタテ入りクリームシチュー・ホタテ貝柱フライ)実施します。初めて、給食にホタテが登場します!北海道産のホタテを味わいましょう!!【アレルギーが心配な人は事前に申し出てください。】