



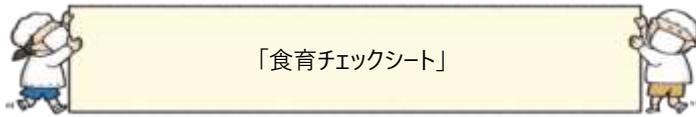
★今月の地産地消(石川県産食材の予定)  
 ★米(宝達志水町産コシヒカリ) ★牛乳 ★大豆 ★米粉 ★小麦粉  
 ★豚肉 ★ふくらぎ ★さごし ★たまご ★さつまいも ★チンゲンサイ  
 ★ねぎ ★こまつな ★れんこん ★きくらげ

3月の給食目標 バランスを考えて食べよう

献立は児童・生徒の年齢と体位に基づき計算した「学校給食摂取基準」(発育と健康維持のために必要な栄養量のおよそ1/3量)を目安に作成しています。5月までは日本食品標準成分表7訂で計算していましたが6月より8訂により算出した栄養価を計算しています。それに伴い、献立表に記載されるエネルギー量の値が以前より低くなっていますが、提供する給食の量は変わりません。E:エネルギー、P:たんぱく質、C:炭水化物、F:脂肪、Ca:カルシウム、S:食塩を示しています。

令和8年 3月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材に含まれているアレルゲンについて【OO】または【△△不使用】、【アレルギー】と記載	ひとくちメモ	栄養価 小学4年生平均
2月	ごはん 鶏ささみの拌三絲(パンサンス) 野菜入り麻婆豆腐 デコボン 牛乳		米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) 鶏肉 キャベツ 春雨 にんじん きゅうり 酢 醤油 酒 砂糖 中華スープ【アレルギー】 ごま油 木綿豆腐 はくさい 豚肉 たまねぎ にんじん たら 醤油 みそ 酒 砂糖 片栗粉 生姜 油 ココナツパン ごま油 しらぬひ(オレンジ) 牛乳 牛乳(北陸産生乳100%)	しめくりの月 しめくりの月になりました。この一年間、給食時間の準備や片づけ、食事のマナーを守ることはできました。特に、食事の前と後の手洗いは感染症予防のためにも、せっけんを使った、ていねいな洗いができているか、再確認してみましょう。	E 636 kcal P 28.5 g F 18.7 g C 88.4 g Ca 365 mg S 1.4 g
	3月	春の彩りちらし寿司 きびなごフライ 切干とハムのマヨあえ のっぺい汁 ひなあられ 牛乳	魚	米(町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) 鶏肉 とろろこし 酢 にんじん 砂糖 なばな 醤油 油 酒 のり きびなご 生姜 じゃがいも 米粉 油 キャベツ きゅうり ドレッシング【アレルギー】 ロースハム【アレルギー】 切干大根 醤油 砂糖 はくさい にんじん えのきたけ 油揚げ ねぎ 醤油 煮干しだし 片栗粉 みりん 昆布だし 米 糖類 昆布 のり 牛乳 牛乳(北陸産生乳100%)	桃の節句 桃の節句「ひなまつり」は、子どもの成長と幸福を祝う行事です。 ひなあられの白色は「雪」、緑色は「木々の芽」、桃色は「桃の花」を表しています。この3色を食べることで自然の力を授かり、病気を追い払い、健やかに成長できるという意味が込められています。
4月	ごはん 洋風茶碗蒸し 五目ひじき めった汁 いちご 牛乳	卵 生果物 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) 卵 豆乳 えのきたけ ベーコン【アレルギー】 えだまめ 煮干しだし 醤油 みりん こまつな 油揚げ れんこん にんじん ひじき 醤油 油 みりん 砂糖 さつまいも 大根 鶏肉 こんにやく にんじん ねぎ みそ 煮干しだし 酒 片栗粉 いちご 牛乳 牛乳(北陸産生乳100%)	バランスを考えて食べよう 1 給食は、エネルギーのもとになるもの、体をつくるものになるもの、体の調子を整えるものになるもの、この3つの働きをもつ食べ物を組み合わせてメニューを作っています。すきなものを食べていると、野菜や、きのこ、くだものなどの体の調子を整えるものも足りなくなることがあります。意識して食べるようにするとよいですね。	E 639 kcal P 25.9 g F 21 g C 86.8 g Ca 352 mg S 2.1 g
5月	わかめごはん さばの味噌煮 ブロッコリーのごまあえ 豚汁 牛乳	さば 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) わかめ 砂糖 塩 国産さば みそ 砂糖 澱粉 ブロッコリー キャベツ にんじん 醤油 砂糖 酢 ごま油 大根 木綿豆腐 豚肉 さつまいも にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 酒 牛乳 牛乳(北陸産生乳100%)	骨までやわらか さばの味噌煮 今日の「さば」は、圧力釜で加熱をして中骨までやわらかく食べられるように調理してあるので、さば一切れで、牛乳1本分と同じ量のカルシウムがとれます。カルシウムは健康維持、特に骨の健康を守るためにとても重要な栄養素です。また、魚に含まれているビタミンDといっしょにとることが骨の成長と健康に役立つといわれています。	E 601 kcal P 28 g F 16.2 g C 85.8 g Ca 423 mg S 2.3 g
6月	きなこ揚げパン 大豆フレークのメンチカツ フレンチサラダ ミネストローネ 牛乳	小麦・乳 牛乳	米粉パン【乳】(県産米粉 国産小麦使用) 国産きな粉 砂糖 油 大豆 キャベツ 鶏肉 豚肉 たまねぎ 米粉 油 砂糖 塩 (鉄・Ca・食物繊維強化) キャベツ にんじん たまねぎ とろろこし 酢 砂糖 油 醤油 塩 こしょう じゃがいも トマト 大根 鶏肉 たまねぎ にんじん ワイン 片栗粉 オリーブ 油 鶏がらだし コソメ【アレルギー】 砂糖 ココナツ 牛乳 牛乳(北陸産生乳100%)	学校給食の栄養価 学校給食の献立は、健康に成長できるように栄養バランスの基準にそって立てられています。エネルギー量は1日に必要な量の1/3ですが、カルシウムなどの不足が考えられる栄養素は多めに、ナトリウムなどの摂取過剰が考えられる栄養素は少なめに設定してあります。	E 689 kcal P 31.2 g F 28 g C 78.1 g Ca 494 mg S 1.9 g
9月	鶏と野菜ののっぺい汁(ごはん) (揚げ鶏と野菜の炒め物) じゃがいものみそ汁 フルーツポンチ 牛乳	生果物 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) 鶏肉 もやし こまつな にんじん 片栗粉 油 醤油 みりん 鶏がらだし ごま油 砂糖 酒 米粉 じゃがいも たまねぎ にんじん みそ 油揚げ ねぎ 煮干しだし わかめ パイ(缶詰) もも(缶詰) 炭酸水 白玉団子(米 砂糖 でんぷん) いちご りんご 牛乳 牛乳(北陸産生乳100%)	バランスを考えて食べよう 2 エネルギーのもとになる炭水化物が多く含む「主食」、体をつくるものになるたんぱく質を多く含む「主菜」、体の調子を整えるビタミン、無機質を多く含む「副菜」を組み合わせることで栄養のバランスがよくなります。今日の献立の主食は「ごはん」、主菜は「ふくらぎのケチャップがらめ」、副菜は「和え物」です。そして汁物と牛乳をそろえてバランスがとれるように考えています。	E 679 kcal P 25.2 g F 19.1 g C 102 g Ca 312 mg S 1.8 g
10月	ミルクロール(セルバーグ-) 豚肉の照り焼き風 ツナサラダ 野菜コンソメ煮 牛乳	小麦・乳 魚 牛乳	ミルクロール【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) 豚肉 片栗粉 油 米粉 醤油 みりん 酒 ワイン 砂糖 生姜 塩 キャベツ きゅうり まぐろ 油漬け にんじん 砂糖 レモン果汁 酢 醤油 塩 じゃがいも たまねぎ 大根 にんじん 醤油 鶏がらだし ワイン コソメ【アレルギー】 牛乳 牛乳(北陸産生乳100%)	栄養素をそろえて「よい食べ方」に 私たちが生きていく上で必要な主な栄養素のうち、たんぱく質、無機質、ビタミン、炭水化物、脂質は五大栄養素といえます。チーズドックは、主食のパンに主菜の鶏肉のクリーム煮を挟んで焼く、というパターンです。野菜を主とした副菜と乳製品を組み合わせたことで五大栄養素がそろい、栄養バランスがよくなります。	E 605 kcal P 24.2 g F 25.9 g C 68.6 g Ca 303 mg S 2.6 g
11月	ごはん いわしの甘露煮 ごぼうマヨサラダ 沢煮椀 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) いわし 砂糖 醤油 みりん でん粉 キャベツ きゅうり ごぼう にんじん ドレッシング【アレルギー】 醤油 ごま油 じゃがいも 鶏肉 たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ 醤油 煮干しだし 酒 片栗粉 みりん 昆布だし 牛乳 牛乳(北陸産生乳100%)	バランスを考えて食べよう 3 栄養のバランスのとれた食事をする事で、体をよりよく成長させることができます。そのためには、いろいろな種類の食品を食べることが大切です。小学生中学生の体は、体の成長に必要な骨がつかれる大切な時期です。牛乳や海藻、野菜に含まれている「骨をつくるもと」になるカルシウムをはじめとして、いろいろな栄養素をしっかり摂るとはとても大切です。	E 569 kcal P 24.1 g F 21.6 g C 69.5 g Ca 392 mg S 1.9 g
12月	カレーライス(ごはん) (野菜カレー) 鶏の唐揚げ さつまいもサラダ 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) たまねぎ にんじん じゃがいも 牛肉 カレールー【アレルギー】 ワイン トマトケチャップ 油 ココナツ 生姜 カレー粉 鶏肉 油 米粉 片栗粉 酒 醤油 塩 こしょう さつまいも ブロッコリー ドレッシング【アレルギー】 ロースハム【アレルギー】 たまねぎ 塩 こしょう 牛乳 牛乳(北陸産生乳100%)	食べ物はどこから 今日の給食の材料のおよそ80%は国内で作られたものを使っています。しかし、国全体で見ると、日本の食料の40%が国内で生産されたもので、残りの60%を海外からの輸入にたよっています。自分の国の食べ物が自分の国でどれくらい作られているのかを表す割合を食料自給率といえます。	E 773 kcal P 27.5 g F 29.8 g C 98.8 g Ca 271 mg S 2.4 g

令和8年 3月	こんだて名 ★牛乳(200cc) は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材に含まれているアレルゲンについて【〇〇】または【△△不使用】、【アレ無】と記載	ひとくちメモ	栄養価 小学4年生平均
13 金	ツナコーントースト (スプレッド) ひじき入り野菜サラダ 肉団子と野菜のスープ煮 いよかんゼリー 牛乳	小麦・乳	ミルク食パン【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) とうもろこし まぐろ油漬けドレッシング【アレ無】 たまねぎ 塩 こしょう キャベツ きゅうり にんじん ごまひじき佃煮(鉄強化) 酢 醤油 ごま 砂糖 油 はくさい 鶏肉 玉ねぎ 小麦粉 豚肉 大豆 油(鉄強化) 大根 こまつな にんじん コンソメ【アレ無】 鶏がらだし いよかん果汁 糖類(カルシウム・鉄・ビタミンC強化)	酢の効果 酢は、お米や酒かすを原料として発酵させた調味料です。酢には、食べ物が腐るのを防いだり、風味をよくしたりする働きがあります。また、肉や魚を煮るときに少し加えることで、身をやわらかくしたり、生臭いにおいを少なかりしくしてくれます。	E 632 kcal P 22.1 g F 23.7 g C 82.5 g Ca 467 mg S 2.8 g
16 月	ごはん 魚のみそマヨ焼き ブロッコリーのごまサラダ 小松菜と豆腐のすまし汁 牛乳	魚	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) さごしたまねぎドレッシング【アレ無】 酒 みそ 塩 パセリ こしょう ブロッコリー にんじん 酢 ごま 砂糖 醤油 ごま油 塩 木綿豆腐 たまねぎ こまつな えのきたけ にんじん 醤油 煮干しだし みりん 塩 牛乳(北陸産生乳100%)	食事の役割 食事の役割は、体の成長や活動のために必要な栄養素をとることだけではありません。楽しくおいしく食べることもよりよい生活には欠かせません。和やかな雰囲気にする、しっかり食べられるよう生活のリズムを整えることも大切なことです。	E 594 kcal P 24.2 g F 20.1 g C 79.0 g Ca 333 mg S 1.5 g
17 火	オムライス(チキンライス) (卵焼き) 小松菜とコーンのサラダ 野菜スープ お祝いデザート 牛乳	卵	米(町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) 鶏肉 たまねぎ にんじん トマト チップ 油 ワイン コンソメ【アレ無】 卵 澱粉 砂糖 塩 油 トマト ケチャップ キャベツ こまつな にんじん ドレッシング【アレ無】 とうもろこし 木綿豆腐 ブロッコリー 大根 えのきたけ にんじん コンソメ【アレ無】 鶏がらだし 塩 こしょう 豆乳 砂糖 油脂 米粉 イソマルト ビューレ 糖類 大豆製品 カルシウム・鉄・VC強化 牛乳(北陸産生乳100%)	卒業祝い献立 6年生の皆さんにとって、今日は、小学校で最後の給食です。食は生きていく上での楽しみです。そして、食事と健康が密接な関係があることは給食を通して伝えてきました。給食の組み合わせをこれからの食生活でも活かしてください。	E 694 kcal P 23.4 g F 25.2 g C 93.5 g Ca 388 mg S 1.7 g
18 水	卒業式 給食はありません				
19 木	ごはん 豚肉と野菜のピーマン炒め 厚揚げと鶏卵の中華煮 デコボン 牛乳	うずら卵 柑橘類 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) 豚肉 こまつな たまねぎ ピーマン(米麹) 【アレ無】 にんじん 醤油 酒 油 砂糖 ごま油 中華スープ【アレ無】 はくさい 生揚げ たまねぎ 鶏肉 うずら卵 にんじん 醤油 油 片栗粉 きくらげ 生姜 酒 中華スープ【アレ無】 ごま油 砂糖 しらめひ(オレンジ) 牛乳(北陸産生乳100%)	デコボン デコボンは、品種名「しらめひ(不知火)」といい、頭の「デコ」が特徴のみかんの仲間です。主な産地は、熊本県や愛媛県などで、2月～4月が旬の果物です。甘みがあり、ジュースーなのが特徴です。ビタミンC(かぜ予防に役立つなど)や、食物せんい(おなかの調子を整える)などの栄養がふくまれています。	E 649 kcal P 27.7 g F 20.2 g C 89.3 g Ca 388 mg S 1.3 g
23 月	ごはん ふくらぎのケチャップがらめ 切干と青菜の炒め煮 さつまいものみそ汁 牛乳	魚	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) ふくらぎ でん粉 たまねぎ 油 トマト ケチャップ ウスターソース 砂糖 醤油 油 こまつな にんじん 油揚げ 切干大根 醤油 砂糖 油 みりん 酒 さつまいも はくさい ごぼう にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 牛乳(北陸産生乳100%)	1年をふりかえってみましょう 明日が終業式。今年一年の給食の時間はどうでしたか。給食当番の仕事は、しっかりとできましたか。苦手だったものを食べられるようになったでしょうか。きまりを守り、楽しく給食時間を過ごすことができたでしょうか。後片付けはしっかりとできましたか。1年をふりかえってみましょう。	E 672 kcal P 22.7 g F 23.9 g C 91.7 g Ca 344 mg S 1.6 g
24 火	チーズドック (スプレッド) ポテトサラダ ポークビーンズ 牛乳	小麦・乳	マイクロール【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) 豆乳 たまねぎ チーズ【乳】 鶏肉 油 米粉 ワイン コンソメ【アレ無】 パセリ じゃがいも ブロッコリー ドレッシング【アレ無】 とうもろこし にんじん レモン果汁 塩 こしょう 豚肉 たまねぎ 大根 トマト にんじん 県産大豆 トマト ケチャップ 砂糖 コンソメ【アレ無】 ウスターソース 油 牛乳(北陸産生乳100%)	1年間の感謝の気持ちこめて 今日は今年の最後の給食になります。食事を食べる前の「いただきます」、食べ終わった後の「ごちそうさま」のあいさつは食事のマナーで一番大切なことです。食べ物や支えてくれる人に感謝をして、しっかりと「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。	E 650 kcal P 32.9 g F 27.9 g C 66.9 g Ca 426 mg S 2.0 g



● 野菜を毎日、食べていましたか?

● 朝ごはんは毎日食べましたか?

● 給食当番の仕事はしっかりとできましたか?

● 給食の牛乳は残さず飲めましたか?

● 朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか?

● 食事の前の手洗いはよくできましたか?

● 食器のならべ方(配ぜん)にも気をつけて食べることができましたか?

● 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりとできましたか?

● 食事では、いつもよく食べていましたか?

● はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか?