

令和8年3月分 学校給食食品群別一覧表

加賀市立山代小学校

今月の給食目標 **自分の食生活をふりかえろう**

★都合により献立を変更することがあります
【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています
今月の平均食塩相当量 小2.2g 中2.7g

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使われている食品								小学校栄養価	
		血や体をつくるもとになる食品		からだの調子をととのえる食品				熱や力のもとになる食品			
		【赤色】		【緑色】				【黄色】			
		たんぱく質 1群	無機質 2群	カロテン 3群	ビタミン 4群		炭水化物 5群	脂肪 6群			
2 (月)	牛乳 白飯 とんかつ れんこんきんぴら 車麩の卵とじ	とんかつ うすあげ とりにく	さつまあげ たまご	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	れんこん えだまめ えのきたけ	たまねぎ かんびょう だいこん ねぎ	こめ くるまふ	さとう でんぶん ごま ごまあぶら	あぶら ごま ごまあぶら	653 29.6 352
3 (火)	牛乳 ひなまつり寿司 野菜かき揚げ すまし汁 ひなあられ	うすあげ とりにく とうふ	きんしたまご かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれんそう	れんこん えだまめ えのきたけ	ほししいたけ かまびょう だいこん ねぎ	こめ ひなあられ	さとう	あぶら	641 25.0 358
4 (水)	牛乳 白飯 さわらの竜田揚げ 小松菜の炒め物 肉じゃが	さわら ぶたにく	ベーコン	牛乳	こまつな にんじん いんげん	しょうが	もやし たまねぎ	こめ さとう	でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	670 28.9 416
5 (木)	牛乳 ミルクロール 煮込みハンバーグ マセドアンサラダ クリームスープ	ハンバーグ とりにく		牛乳	にんじん ブロッコリー	きゅうり たまねぎ	とうもろこし キャベツ	ミルクロール じゃがいも	さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら ホワイトルウ	619 27.5 620
6 (金)	牛乳 とりそぼろごはん ごま豚汁	とりにく たまご もめんとうふ	つぶじょうだいず ぶたにく みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが ねぎ	はくさい ごぼう	こめ さとう	むぎ	あぶら ごま	656 33.0 469
9 (月)	牛乳 中華おこわ 春巻き たまごスープ	ぶたにく たまご とうふ	はるまき とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ ねぎ	しめじ えだまめ	こめ もちごめ でんぶん	むぎ さとう	ごまあぶら あぶら	690 26.9 297
10 (火)	牛乳 白飯 だし巻き卵 糸昆布の炒め煮 肉うどん	だしまきたまご ぎゅうにく	ぶたにく かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん たまねぎ ねぎ	たまねぎ ねぎ	こめ こめうどん	さとう	ごまあぶら ごま	601 26.0 333
11 (水)	牛乳 パエリア 白身魚フライ トマトスープ煮	とりにく いか タラフライ	えび あさり ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン あかピーマン	にんにく たまねぎ トマト	キャベツ	こめ じゃがいも	むぎ さとう	オリーブオイル あぶら	653 31.0 433
12 (木)	牛乳 白飯 おじゃがのマヨネーズ風味 卵とほうれん草のスープ ココアワッフル	ぶたにく とりにく	たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ	えだまめ しめじ キャベツ	こめ じゃがいも ココアワッフル	さとう でんぶん	ノンエッグマヨネーズ あぶら	679 26.7 286
13 (金)	牛乳 白飯 ししゃもの米粉揚げ 大豆の磯煮 大根と里芋のそぼろあんかけ	だいず ぎゅうにく	さつまあげ ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん ひじき	たけのこ ほししいたけ	しょうが だいこん	こめ さといも でんぶん	さとう	あぶら ごまあぶら	632 26.1 370
16 (月)	牛乳 チキンカレー ツナサラダ	とりにく	まぐろあぶらづけ	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく とうもろこし	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも	むぎ	カレールウ あぶら わふうごまドレッシング	639 24.9 279
17 (火)	牛乳 赤飯 ごましお 鶏のからあげ 野菜サラダ みそ汁	とりにく みそ	うすあげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが とうもろこし	キャベツ たまねぎ ねぎ	せきはん じゃがいも	でんぶん でんぶん	ごま あぶら ノンエッグマヨネーズ	671 24.9 417
19 (木)	牛乳 白飯 鯖の生姜煮 ごま和え いも団子汁	さば みそ	とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが ごぼう	キャベツ ねぎ	こめ いもだんご	さとう	ごまあぶら ごま	659 27.8 384
23 (月)	牛乳 ブルコギのつけご飯 チョレギサラダ ヨーグルト	ぶたにく	ハム	牛乳 のり ヨーグルト	こまつな にんじん ブロッコリー	ねぎ しめじ きゅうり	にんにく もやし キャベツ	こめ さとう	むぎ	ごまあぶら あぶら かんこくふうドレッシング	629 28.1 389

6年生は17日(火)、1~5年生は23日(月)に給食が終了いたします。
今年度も、安心安全な給食の実施にご協力いただき、ありがとうございました。



6年生のみなさんが入学してから卒業するまでに食べた給食の回数は、約1110回です。好きだった給食もあれば、苦手な食べ物に苦戦したこともあったと思います。みなさんの体は、みなさんが食べたもので作られています。毎日の食事を大切に、中学校でもしっかり食べて勉強や運動に頑張ってください。

入学して初めて食べた給食

- ・カレーライス
- ・牛乳
- ・福神漬
- ・グリーンサラダ



小学校最後の給食

- ・赤飯 ごましお
- ・牛乳
- ・鶏のからあげ
- ・野菜サラダ
- ・みそ汁

