



# 3月 こんだてだよ



R3. 2. 26  
かつやましりつのみまじょうがっこう  
勝山市立野向小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元気な野向っこ

※ 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 ①毎日、牛乳(200ml) がつきます。	赤		緑		黄		栄養価
			おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもにI栄養-のもとになる食品		
			たんぱく質	無機質(カルシウムなど)	ビタミン・無機質【食物せんいなど】	炭水化物	脂質		
2	火	ラーメン ぎょうざ おひたし	ぶたにく かつおぶし		キャベツ もやし にんじん ねぎ にんにく しょうが にら ほうれんそう きりぼしだいこん	ちゅうかめん こむぎこ	ごまあぶら あぶら	I栄養- 566 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 323 mg	
3	水	ちらしずし すまし汁 ちくわとキャベツのあえもの ひなまつりデザート ひなまつりにちなんだ献立	こうやどうふ たまご ふ かまぼこ ちくわ	ひじき	かんびょう いんげん にんじん ひらたけ ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さとう デザート	ごまあぶら	I栄養- 502 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 278 mg	
4	木	セレクト揚げパン コンソメスープ・ミートボール ドレッシングサラダ お誕生日デザート パースティ給食	きなこ ベーコン ぶたにく ちくわ		はくさい たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン さとう じゃがいも デザート	あぶら	I栄養- 523 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 299 mg	
5	金	ごはん ☆卵スープ 焼き鮭 ブロッコリーのごまあえ ☆コロコロおさつ	たまご さけ(魚)	わかめ	えのきだけ にんじん パセリ ブロッコリー キャベツ にんじん	ごはん さとう さつまいも	ごまあぶら ごま あぶら バター	I栄養- 652 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.1 g カルシウム 350 mg	
8	げつ	ごはん チゲスープ しゅうまい 中華サラダ	ぶたにく とうふ ハム	わかめ	はくさい こまつな にんじん にら キャベツ にんにく しょうが もやし きゅうり	ごはん こむぎこ さとう	ごまあぶら	I栄養- 590 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 305 mg	
9	火	フィッシュバーガー(ふくいブランド) (ふくいサモフライ・野菜・外付けソース) 洋風のっぺい汁 バナナ	ふくいサモ(魚) ウィンナー だいず あつあげ		キャベツ きゅうり にんじん だいこん しいたけ ねぎ バナナ	パン こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	I栄養- 729 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 33.8 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 319 mg	
10	水	ごはん 春雨スープ 鶏肉のてりやき のり酢あえ	ベーコン とりにく ツナ(魚)	のり	もやし にんじん しいたけ ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ	ごはん はるさめ	ごまあぶら	I栄養- 659 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.5 g カルシウム 279 mg	
11	木	ごはん 真汁 卵焼き ひじきの鉄分サラダ	だいず とうふ たまご みそ ハム	ひじき	だいこん はくさい にんじん ねぎ もやし こまつな とうもろこし	ごはん さとう	ごまあぶら	I栄養- 616 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 333 mg	
12	金	ごはん ☆豚汁 ☆かぼちゃひき肉フライ ごまキャベツ	ぶたにく とうふ ぎゅうにく みそ		だいこん にんじん ごぼう ねぎ かぼちゃ しょうが(こんにやく) キャベツ	ごはん こむぎこ パンこ	あぶら ごま ごまあぶら	I栄養- 631 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.4 g カルシウム 296 mg	

今月の給食目標  
ねんかん

## 1年間をふりかえろう

お知らせ



ふつかまえ ごせんちゅう わ  
2日前の午前中に分かっている3日以上の連続 欠食に伴う返金を行います。対象の方に  
へんきん りょうしゅうしょ わた 返金と領収書をお渡しますので、きにゆうご たんにん かえ 記入後、担任へお返しください。また、給食費の  
へんきんじむ かつ けっしよくと あつか おこな 返金事務のため、3月は欠食の取り扱いはいりません。ご了承ください。



# 3月 こんだてだよ!



R3. 2. 26  
かつやましりつ野向しょうがっこう  
勝山市立野向小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元気な 野向っこ

※ 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 ◎毎日、牛乳(200ml) がつきます。	赤		緑		黄		栄養価
			おもに体をつくるもとになる食品 たんぱく質	おもに体の調子を整えるもとになる食品 無機質(カルシウムなど)	おもに体の調子を整えるもとになる食品 ビタミン・無機質【食物せんいなど】	おもにI栄養-のもとになる食品 炭水化物	おもにI栄養-のもとになる食品 脂質		
15	げつ	古代米ごはん えのき汁 からあげ 塩もみ	とうふ とりにく	牛乳	しいたけ えのきだけ たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん	ごはん こだいまい でんぷん	あぶら	I栄養- 633 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 269 mg	
16	か	ナン キーマカレー ドレッシングサラダ ☆シューアイス	ぎゅうにく ぶたにく ハム	牛乳	たまねぎ にんじん グリルピー ス トマト キャベツ きゅうり しょうが にんにく	ナン じゃがいも	ドレッシング アイスcream	I栄養- 684 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 340 mg	
17	すい	ソースカツ丼 うすあげのみそ汁 卒業お祝いデザート	とりにく うすあげ みそ	わかめ 牛乳	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん こむぎこ さとう パンこ デザート	あぶら	I栄養- 641 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 307 mg	
18	もく	卒業式	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>ご卒業おめでとうございます</b></p> <p>生みなさん、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おもいます。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> </div>						
19	きん	ごはん マーボー豆腐 春巻き あっさり漬け	とうふ ぶたにく みそ	牛乳	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ いら にんにく しょうが だいこん きゅうり レモン	ごはん さとう でんぷん こむぎこ	あぶら	I栄養- 720 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.1 g カルシウム 336 mg	
22	げつ	ごはん 肉じゃが 春雨の酢の物 青のり煮干し	ぎゅうにく ぶたにく かまぼこ にぼし(魚)	わかめ あおのり 牛乳	たまねぎ にんじん いんげん(こんにゃく) きゅうり みかん	ごはん じゃがいも さとう はるさめ	ごま	I栄養- 687 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 354 mg	
23	か	チャーハン 中華スープ 野菜サラダ	ぶたにく ハム	わかめ 牛乳	たまねぎ にんじん ねぎ はくさい えのきだけ キャベツ きゅうり	ごはん	ごまあぶら ドレッシング	I栄養- 466 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 279 mg	

## 家でも実践しよう 食事のマナー

家で食事をする時もマナーを守って楽しく食べましょう。



「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。

手洗いを忘れずに!



残さず食べよう

苦手なものも、がんばって食べましょう!



白衣や帽子の洗濯をいつもありがとうございます

