

給食だより



令和8年

3月号

まいつき (毎月19日は食育の日)

★家族一緒に読みましょう★

みんな大好き福井市学校給食 facebookページ

福井市学校給食センター

いよいよ3月です。学校では1年間のまとめの月です。給食の時間や、毎日の食事の仕方についてふり返り、できるようになったことや、これから頑張りたいことを考えてみましょう。



1年間の食事をふり返ろう できているかチェックしてみよう。

1日3食(朝・昼・夜) 食べている

○ △ ✕

毎日、朝ご飯を 食べている

○ △ ✕

好き嫌いせずに 食べている

○ △ ✕

おやつは、食べる量、 時間を守っている

○ △ ✕

よくかんで味わって 食べている

○ △ ✕

給食を残さず 食べている

○ △ ✕

食事は、主食、主菜、 副菜がそろっている

○ △ ✕

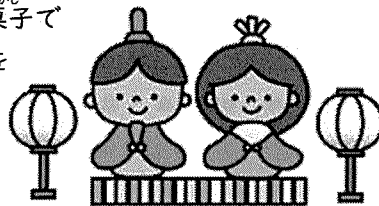
和食を食べるように している

○ △ ✕

3月3日は「桃の節句(ひなまつり)」

3月3日は「ひなまつり」です。華やかにひな人形をかざり、ひしもちやひなあられをお供えて、女の子のすやかな成長や幸せを願う行事です。ひなあられは、日本の伝統のお菓子で、白色は雪、ピンクは桃の花、緑色は新芽を表しています。

給食では、AB2日(月)に「ひなあられ」がつかます。



A6日(金)・B5日(木)

《お祝い給食》

いちごのジュレ

れんごんのあまからいため

MILK

とりにくのからあげ(2こ)

こだいまいごはん

あぶらあげのみそ汁

【給食献立レシピ】

(材料)	
たら	5切(300g)
塩・こしょう	少々
片栗粉	(約)30g
揚げ油	適量
(マリアナソース)	
ケチャップ	大さじ3
ウスターソース	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1と1/3
白ごま	大さじ1/2
水	50cc

たらのマリアナソース(5人分)

- (作り方)
- ①たらに塩、こしょうで下味をつける
 - ②片栗粉をまぶして170℃の温度で揚げる
 - ③マリアナソースの調味料を鍋でひと煮立ちさせる。
 - ④たらの上にソースをかける。

♥淡泊な「たら」を油で揚げ、甘めのケチャップソースをかけます。魚が苦手なお子様でも食べやすく、ごはんが進む一品です。♥



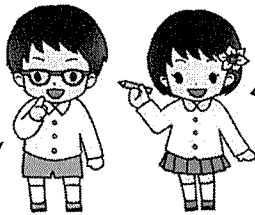
1年間の食生活をふり返ろう

1年間の自分の食生活をふり返ってみましょう。



規則正しい生活を送り、感謝して食べることができましたか。

朝ごはんは毎日しっかり
食べることができましたか。



食事をする時は、食べ物を育てて
くれた人や、食事を作ってくれた人など
に感謝して食べることができましたか。

おやつは、時間や量、内容を
考えて食べることができましたか。

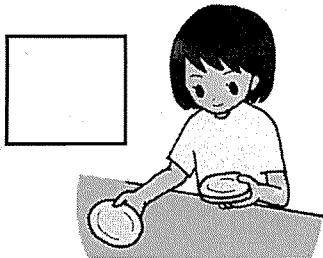
お手伝いを進んですることが
できましたか。

～ やってみよう ～ 食育チャレンジ

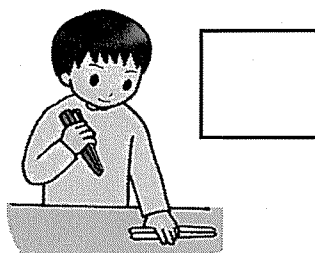


◆あなたは家でごはんを食べる時に、準備や後片付けでどんなお手伝いをしていますか。
自分がしているお手伝いに、○を付けましょう。

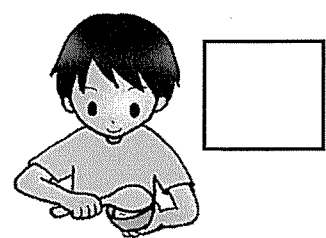
皿や茶わんなどの
食器を並べる



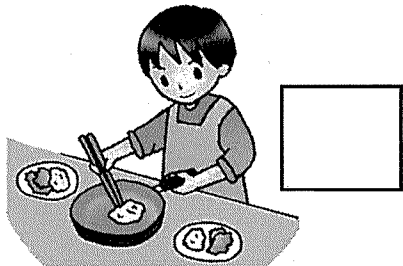
はしを並べる



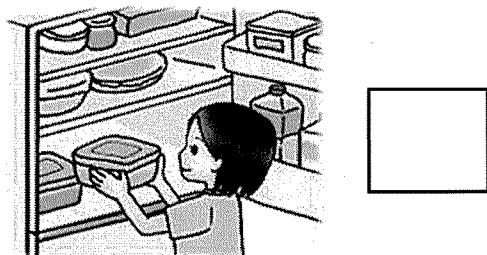
ごはんをよそう



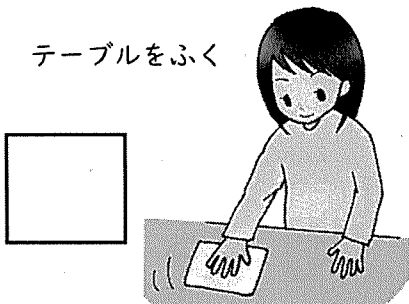
おかずをよそう (移しかえる)



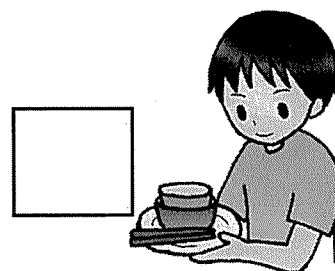
冷蔵庫からおかずなどを出す



テーブルをふく



食べ終わった食器を片付ける



[献立予定表 3月]

(A)

福井市学校給食センター

日	献立名	アレルギー			材料の名前と働き						エネルギー (kcal)									
		小麦	卵	乳	主に体の組織を作る食品群(赤)		主に体の調子を整える食品群(緑)		主にエネルギーとなる食品群(黄)		たんぱく質 (g)									
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校								
					魚・肉・卵・大豆	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂										
12 日 (木)	ごはん									こめ										
	いわしのおかか煮				いわし	かつおぶし				さとう	てんぷん	61.4	73.0							
	野菜のドレッシングあえ						にんじん	こまつな	キャベツ		野菜いっぱい ドレッシング	27.2	32.0							
	豚汁				ぶたにく	あつあげ みそ	にんじん		しょうが	だいこん	ねぎ	さといも								
	牛乳			○		牛乳														
13 日 (金)	ごはん									こめ										
	オムレツのトマトソース			○	たまご				たまねぎ	さとう	てんぷん	57.1	68.5							
	野菜のカレーソテー				ベーコン		ピーマン	にんじん	キャベツ	もやし		あぶら	21.6	26.1						
	ジュリアンスープ				とり	にく	にんじん	パセリ	だいこん	たまねぎ										
	牛乳			○		牛乳														
16 日 (月)	ごはん									こめ										
	しいらの磯辺揚げ				しいら		あおのり			てんぷん	こめこ	あげあぶら	57.8	68.6						
	コールスローサラダ						にんじん		キャベツ	きゅうり	とうもろこし	コールスロー ドレッシング	28.8	33.6						
	とうふのすまし汁				とうふ	かまぼこ	にんじん		たまねぎ	ねぎ										
	牛乳			○		牛乳														
17 日 (火)	ごはん									こめ										
	ポークしゅうまい			○	ぶたにく				たまねぎ	しょうが	パンこ	てんぷん	さとう	こむぎこ	みずあめ	71.5	88.1			
	マーボー豆腐				とうふ	ぶたにく	みそ	ベーコン	にんじん	しょうが	にんにく	たまねぎ	ねぎ	とうもろこし	さとう	てんぷん	あぶら	ごまあぶら	31.5	39.2
	小松菜とコーンのソテー							こまつな												
	牛乳			○		牛乳														
18 日 (水)	ごはん									こめ										
	納豆(たれ付き)				なっとう								61.7	73.9						
	肉じゃが				ぶたにく		にんじん	いんげん	たまねぎ	こんにゃく	じゃがいも	さとう	あぶら	26.9	31.9					
	キャベツの梅昆布あえ						しおこんぶ		きゅうり	キャベツ	うめぼし	さとう	ごまあぶら							
	牛乳			○		牛乳														
19 日 (木)	ごはん									こめ										
	いわしのカリカリ焼き				いわし				しょうが	じゃがいも	こめこ	てんぷん	さとう	みずあめ	あぶら	62.5	77.8			
	高野豆腐のすきやき風煮				ぶたにく	ごおり	とうふ		たまねぎ	ねぎ	こんにゃく	さとう		27.6	34.4					
	ビーフン野菜炒め						にんじん		たまねぎ	キャベツ	ビーフン	あぶら								
	牛乳			○		牛乳														
23 日 (月)	ごはん									こめ										
	さばのみぞれ煮				さば				だいこん	さとう	てんぷん		58.6	67.2						
	打ち豆入りひじきの炒め煮				うちまめ	さつまあげ	ひじき	にんじん	いんげん	こんにゃく	さとう	あぶら	29.1	31.9						
	ごぼう汁				とり	にく	あつあげ	にんじん	だいこん	ごぼう	ねぎ	たまねぎ	てんぷん							
	牛乳			○		牛乳														
24 日 (火)	修了式																			

◎今月の主な平均栄養価 熱量 640kcal たんぱく質 27.1g 脂質 20.0g 炭水化物 92.6g 食塩相当量 2.2g (小)
 熱量 769kcal たんぱく質 32.2g 脂質 23.1g 炭水化物 113.4g 食塩相当量 2.7g (中)

■「えび」「かに」「そば」「落花生」「くるみ」(コンタミを除く)は原材料として使用していません。 ■物資の都合により献立を変更する場合があります。
 ■ごま油・大豆油を除き、植物油は「あぶら」と表記しています。 ■「しょうゆ」由来のアレルゲン(小麦)は表示しません。
 ■加工品の工場コンタミは載せませんので、詳しい内容を知りたい方は、学校へ加工品の成分表をご希望ください。