



# 3月こんだてひょう (小学校)



令和7年度  
砺波市学校給食センター

となみなんぶしょう となみとうぶしょう となみほくぶしょう  
砺波南部小・砺波東部小・砺波北部小

日曜	献立名	アレルギー対応食	食品名					
			主に体をつくるものになるもの		主に体の調子を整えるものになるもの		主にエネルギーのものになるもの	
2月	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ しば漬けあえ 大門そうめん汁 いちごクレープ		とり肉 油揚げ 豆乳	牛乳 煮干し粉	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり しば漬け たまねぎ 干しいたけ ねぎ いちご	米 でんぷん そうめん さとう 米粉	油
3火	ひなまつり献立 ちらしずし 牛乳 マスの照り焼き 菜花のゆばあえ すまし汁 ひなあられ		マス ゆば とうふ	牛乳 煮干し粉	にんじん 菜花	たけのこ れんこん かんぴょう 干しいたけ しょうが キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 さとう コーンスターチ ふ ひなあられ	
4水	じゅけんおうえんこんだて 受験応援献立 ごはん 牛乳 サバのみそ煮 納豆あえ すき焼き		サバ みそ 納豆 牛肉 とうふ	牛乳	小松菜 にんじん	たくあん漬け もやし たまねぎ 白菜 しいたけ こんにゃく ねぎ	米 さとう	
5木	●ソフト麺 牛乳 イカのリングフライ グリーンサラダ ミートソース	そば	イカ たまご ぶた肉	牛乳	アスパラガス にんじん トマト	きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ マッシュルーム	ソフト麺 さとう パン粉 小麦粉 コーンスターチ	油 中華ドレッシング
6金	ごはん 牛乳 チキンナゲット 人参しりしり ぶた肉と大豆のうま煮		とり肉 おから マグロ ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 枝豆 たまねぎ こんにゃく	米 米粉 さとう じゃがいも	ごま油
9月	となみたつぷり献立 麦入りわかめごはん 牛乳 ベーコン巻き卵焼き ナムル キムチ汁 青りんごゼリー		たまご ベーコン とり肉	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	もやし 白菜 こんにゃく たまねぎ 白菜キムチ ねぎ りんご	米 麦 さとう さといも	ごま油
10火	ごはん 牛乳 ショウロンポー 海藻サラダ 麻婆豆腐		ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳 海藻ミックス	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ たけのこ にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ	米 ショウロンポーの皮 コーンスターチ	青じそドレッシング ごま油
11水	そつぎょうしき 卒業お祝い献立 ごはん 牛乳 照り焼きチキン コーンあえ カレー お祝いケーキ		とり肉 ぶた肉 豆乳	牛乳	小松菜 にんじん トマト	キャベツ コーン にんにく しょうが たまねぎ いちご	米 さとう じゃがいも 米粉	油
12木	揚げパン 牛乳 アスパラサラダ ポトフ ももヨーグルト		きな粉 ウインナー 大豆	牛乳 ヨーグルト	アスパラガス にんじん	キャベツ たまねぎ 大根 もも	コッペパン さとう じゃがいも	コールスロドレッシング 油
13金	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 青菜のひたし ぶた汁		ぶた肉 みそ ちくわ	牛乳 青のり	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 大根 たまねぎ ねぎ	米 天ぷら粉 さとう さつまいも	油
16月	かりかり梅ごはん 牛乳 シシャモフライ ビーフンソテー 芋煮 型抜きチーズ		ベーコン 牛肉	牛乳 シシャモ チーズ	にんじん ピーマン	梅 たまねぎ もやし しょうが 大根 白菜 ごぼう こんにゃく	米 パン粉 さとう でんぷん 小麦粉 ビーフン じゃがいも	油
17火								
18水	ごはん 牛乳 アジの甘みそかけ ブロッコリーのサラダ ●卵とじ ぶどうゼリー	たまご 卵	みそ とり肉 こうや豆腐 たまご アジ	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが キャベツ もやし たまねぎ グリンピース ぶどう	米 さとう コーンスターチ じゃがいも	和風ドレッシング
19木	こめこ 米粉パン 牛乳 とり肉 とレバーのケチャップからめ さんしよく 三色ひたし わかめスープ		とり肉 ぶたレバー	牛乳 わかめ	トマト 小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ もやし コーン ねぎ	米粉パン でんぷん さとう	油 ごま ごま油
20金								
23月	ごはん 牛乳 ぶた肉の生姜炒め フライドポテト 中華風豆腐汁		ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 白菜 もやし 干しいたけ ねぎ	米 コーンスターチ じゃがいも パン粉 でんぷん	油 ごま油

## 今月の地場産食材の紹介



・献立は都合により変更になることがあります。  
・給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出る場合がありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

今月の平均栄養価			
	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
基準	650kcal	21~33g	350mg
提供量	644kcal	25.1g	332mg