

3月こんだてよいひょう

2025年

三島市立山田小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
3月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610 20.3
		すしめし	さとう・こめ			
		ごもくずしのぐ	さとう	あぶらあげ・こんぶ	ほししいたけ・れんこん・いんげん・にんじん	
		きんしたまご	でんぷん・あぶら(だいた)	たまご		
		だいたコロッケ	じゃがいも・あぶら(だいた) パンこ・こむぎこ・こめこ	だいた	たまねぎ	
4月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614 27.9
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		たらのちゅうかあえ	カシューナッツ・でんぷん・さとう	たら・だいた	しょうが・にんにく・トマトピューレ	
		ナムル	ごまあぶら・ごま		こまつな・キャベツ・にんじん	
		ワントンスープ	ワントンのかわ(こむぎこ) ごまあぶら	ぶたにく・わかめ	はくさい・にんじん・ねぎ	
5月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		720 30.1
		ちゅうかめん	こむぎこ			
		みそらーめん	あぶら・ごま・ごまあぶら	ぶたにく・やきぶた・みそ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・もやし キャベツ・とうもろこし・ねぎ	
		ぎょうざ	こむぎこ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら	
		おこのみまめ	でんぷん・さとう・もちげんまい	しろいんげんまめ		
		アーモンドフィッシュ	アーモンド	かたくちいわし		
6月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		637 30.5
		ツナごはん	こめ・むぎ	まぐろあぶらづけ	にんじん・ほししいたけ・グリーンピース	
		とりのごまソースかけ	さとう・ごま	とりにく	にんにく・しょうが・トマトピューレ	
		やさしいソテー	あぶら		たまねぎ・にんじん・キャベツ・とうもろこし	
		みそしる	さといも	あぶらあげ・みそ・わかめ	ねぎ	
7月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582 21.7
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		とうふのカレーに	あぶら・カレールウ(小麦不使用)	ぶたにく・ぎゅうにく・とうふ・だいた	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく	
		じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう・ごまあぶら		にんじん・きゅうり	
10月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		594 25.3
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		チンジャオロース	じゃがいも・あぶら・でんぷん ごまあぶら・さとう	ぶたにく	にんにく・しょうが・たけのこ・ピーマン	
		ちゅうかコンスープ	でんぷん	たまご・とうふ	ほししいたけ・とうもろこし・クリームコーン缶 たまねぎ・ねぎ	
11月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		653 24.1
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さばのしおやき		さば	しょうが	
		ごもくまめ	さとう	だいた・とりにく・ちくわ・あぶらあげ	ごぼう・にんじん・こんにゃく・グリーンピース	
		みそしる	さといも	あぶらあげ・みそ・わかめ	キャベツ・ねぎ	
		のりのつくだに	さとう	のり		
12月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		636 24.1
		あげばん(さとう)	こむぎこ・さとう・ショートニング・あぶら	だっしふんにゅう		
		ポトフ	じゃがいも	ぶたにく・ポークウインナー	たまねぎ・にんじん・キャベツ・セロリ	
		ヨーグルトあえ		ヨーグルト	もも缶(黄桃)・なつみかん缶・パイン缶・りんご缶	
13月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582 22.2
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ごぼういりハッシュドポーク	バター・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・ぎゅうにく・だっしふんにゅう こなチーズ	にんにく・ごぼう・たまねぎ・トマト缶・グリーンピース	
		こんにゃくサラダ	ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん・こんにゃく	
		かたぬきチーズ		チーズ		
14月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640 22.2
		すきやきごはん	こめ・むぎ・さとう	ぶたにく	たまねぎ	
		ししゃもフリッター	こむぎこ・こめこ・でんぷん あぶら(だいた)	カラフトししゃも		
		くきわかめのきんぴら	ごま・さとう・ごまあぶら	くきわかめ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん	
		みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	えのき・ねぎ	
		くだもの			みかん	
17月		そつぎょう・しんきゅうおいおいこんだて				758 29.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		せきはん	もちごめ・ごま	あずき		
		とりのからあげ	でんぷん	とりにく	しょうが・にんにく	
		こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
		すましじる		なると・かまぼこ・とうふ	にんじん・ねぎ	
		おいおいデザート	こめこ・さとう・あぶら	とうにゅう・だいた	いちごピューレ・いちごかじゅう	

※3月5日 5年生は校外学習のため給食はありません。

日ごろより、学校給食へのご理解とご協力をいただきありがとうございます。
今年度も無事に1年間の給食を終える事が出来そうです。保護者の皆様、そして毎日元気に給食を食べてくれた山田小のみなさんのおかげです。給食はみなさんの健康と成長を支える大切な時間です。これからも安心・安全で美味しい給食を届けられるよう、心を込めて準備をします。1年間ありがとうございました。
山田小 給食室一同

