

# MARCH 3月こんだて表

令和6年3月  
日高町教育委員会  
(門別地区) 富川小学校

赤・黄・緑色の食品から  
バランスよく食べようね!

食べ物のはたらき  
赤～からだをつくる  
黄～ねつや力になる  
緑～からだのちょうしをととのえる

## 今月の行事食

### 1日 ひな祭りこんだて

・桜もち（ひな祭りによく食べられる和菓子です。）

### 4日 受験応援こんだて

・ハムカツ（受験に”勝つ”と、ハム”カツ”をかけました。）

### 13日 卒業祝いこんだて

・赤飯（お祝いの日に食べることが多いです。卒業おめでとうございます！）

・すたちゼリー（ひなどりが巣立って旅立っていく様子を卒業とかけあわせた、果物のすだちのゼリーです。）

3月リクエスト給食

毎年2月と3月は、小学校6年生・中学校3年生からのリクエストがあった献立をリクエスト給食として提供しています。

上位にランクインした給食は2月で提供しましたので、3月は票数が少なかったメニューを提供します。献立の名前を太字にしました。小学6年生・中学3年生は自分が書いた献立がないか探してみてください。

月	火	水	木	金
<p><b>4</b> とり肉とハムカツ</p> <p>ひじき煮物</p> <p>ごはん 豆腐みそ汁</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 731kcal 877kcal タンパク質 26.0g 31.0g 塩分 3.9g 4.7g</p>	<p><b>5</b> 大学芋</p> <p>相うどん</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 614kcal 751kcal タンパク質 22.1g 26.2g 塩分 4.2g 5.3g</p>	<p><b>6</b> キャベツカレー</p> <p>キムチ そぼろ煮</p> <p>ごはん もやしみそ汁</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 592kcal 728kcal タンパク質 20.0g 24.0g 塩分 3.0g 3.9g</p>	<p><b>7</b> 白菜ごま和え</p> <p>親子丼</p> <p>みそ(麦ごはん)</p> <p>なめこみそ汁</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 696kcal 863kcal タンパク質 26.3g 32.1g 塩分 3.3g 4.2g</p>	<p><b>1</b> しらす和え</p> <p>とりそぼろ丼</p> <p>みそ(麦ごはん)</p> <p>切干大根みそ汁</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 734kcal 895kcal タンパク質 26.5g 32.2g 塩分 3.5g 4.4g</p>
<p><b>11</b> フルーツ杏仁</p> <p>ホタテカレー</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 781kcal 973kcal タンパク質 23.8g 28.9g 塩分 2.9g 3.7g</p>	<p><b>12</b> 鉄カルパオパオ</p> <p>しょうゆラーメン</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 613kcal 719kcal タンパク質 28.5g 33.5g 塩分 6.8g 8.7g</p>	<p><b>13</b> かぶ塩昆布</p> <p>あえ</p> <p>ゼリー</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 607kcal 731kcal タンパク質 26.1g 31.0g 塩分 3.5g 4.5g</p>	<p><b>14</b> ごもく五目</p> <p>煮豆</p> <p>ごはん わかめみそ汁</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 627kcal 742kcal タンパク質 22.2g 25.3g 塩分 3.3g 3.9g</p>	<p><b>8</b> きんぴら</p> <p>ごぼう</p> <p>ごはん 玉ねぎみそ汁</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 643kcal 785kcal タンパク質 25.7g 30.3g 塩分 2.2g 2.8g</p>
<p><b>18</b> 人参ピリ辛</p> <p>いた炒め</p> <p>ごはん キャベツみそ汁</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 675kcal 790kcal タンパク質 20.4g 23.7g 塩分 2.6g 3.1g</p>	<p><b>19</b> 卒業式</p>	<p><b>20</b> 春分</p>	<p><b>21</b> だいこん大根うめ</p> <p>おかか和え</p> <p>ごはん 白菜みそ汁</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 589kcal 725kcal タンパク質 23.3g 28.2g 塩分 2.5g 3.2g</p>	<p><b>15</b> パンにたまごサラダ</p> <p>じゃがいも</p> <p>揚げ物</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 604kcal 754kcal タンパク質 22.8g 27.9g 塩分 3.9g 5.0g</p>

※ 牛乳は毎日つきます。  
※ 都合により、献立を一部変更することがあります。  
ご了承下さい。

## 食べて応援しよう！パート2

2月にも、ホタテの消費を増やすために無償提供していただきましたが、なんと3月にもホタテを無償提供していただきます。  
11日(月)にホタテカレーで提供します。たくさん食べて応援しましょう！

### 3 月 アレルゲン表示

### 富川小学校

日	曜日	献立名	食材及び原材料	アレルゲン	
				特定原材料	特定原材料に準ずるもの
1	金	とりそぼろ丼	鶏肉		鶏肉
		切干大根みそ汁	油揚げ		大豆
		しらす和え	ごま		ごま
4	月	豆腐みそ汁	豆腐		大豆
		ハムカツ		小麦	大豆、豚肉
		とり肉とひじき煮物	鶏肉		鶏肉
5	火	柏うどん	うどん	小麦	
			つと		大豆
			鶏肉		鶏肉
6	水	大学芋			大豆、ごま
		もやしみそ汁	油揚げ		大豆
		カレーそぼろ煮	豚肉		豚肉
7	木	親子丼	卵	卵	
			鶏肉		鶏肉
		なめこみそ汁	豆腐		大豆
8	金	白菜ごま和え	ごま		ごま
		玉ねぎみそ汁	油揚げ		大豆
		さば塩焼き	さば		さば
11	月	ぎんぴらごぼう	ごま		ごま
		ホタテカレー	牛乳	乳	
		フルーツ杏仁	もも缶		もも
12	火		バナナ		バナナ
			やわらか杏仁	乳	大豆
		しょうゆラーメン	生ラーメン	卵、小麦	
13	水		豚肉		豚肉
			つと		大豆
		鉄カルパオパオ		小麦	大豆、豚肉
14	木	赤飯	ごま		ごま
		すまし汁	豆腐		大豆
		とりみそ焼き	鶏肉		鶏肉
15	金	かぶ塩昆布和え	塩昆布	小麦	大豆、ゼラチン
			ごま		ごま
		わかめみそ汁	油揚げ		大豆
15	金	ピック肉団子		小麦	大豆、鶏肉、豚肉、ごま、りんご
		五目煮豆	大豆		大豆
		背割りコッパ		乳、小麦	
15	金	ラビオリスープ	ラビオリ	小麦	大豆、鶏肉、豚肉
			粉チーズ	乳	
		じゃがいも洋風炒め	ベーコン	卵	大豆、豚肉
たまごサラダ		卵、乳、小麦	大豆		

日	曜日	献立名	食材及び原材料	アレルゲン	
				特定原材料	特定原材料に準ずるもの
18	月	キャベツみそ汁	豆腐		大豆
		肉じゃがコロッケ		乳、小麦	大豆、牛肉、豚肉、りんご、ゼラチン
		人参ピリ辛炒め	豚肉		豚肉
21	木	白菜みそ汁	油揚げ		大豆
		和風オムレツ	卵	卵	
			豚肉		豚肉

### 《調味料》

《食品名》	《特定原材料》	《特定原材料に準ずるもの》
しょうゆ(昆布しょうゆ含む)	小麦	大豆
味噌(赤みそ含む)		大豆
パックソース		大豆、りんご
しょうゆラーメンスープ	小麦	大豆、鶏肉、豚肉
ごま油		ごま
カレールー	卵、乳、小麦	大豆、鶏肉、豚肉、りんご、バナナ
カレールー(卵・乳無し)	小麦	大豆、豚肉、ごま、りんご
とりがらスープ		鶏肉
とりがらスープ(粉)		鶏肉
コンソメ		鶏肉、豚肉
トウバンジャン		大豆
ナポリタンソース		大豆

### \* 特定原材料とは？ \*

- ★特定原材料…特にアレルギーを起こしやすいとされる食品のうち、発症数の多いもの、重篤度の高いものとして表示が義務化された8品目のこと  
〔卵、乳製品、小麦、かに、えび、そば、落花生、くるみ〕
- ☆特定原材料に準ずるもの…可能な限り表示することが推奨された20品目のこと  
〔大豆、牛肉、鶏肉、豚肉、鮭、さば、あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイ、アーモンド、カシューナッツ、ごま、バナナ、りんご、もも、ゼラチン、まつたけ、やまいも〕
- ※加工品についてはそのものに含まれているものを表示しています。  
同じ工場やレーンでつくられている可能性のあるものが、全て表示されているわけではありません。