

令和5年度

3月 きゅうしょくこんだてひょう



静岡市学校給食年間献立作成テーマ

食べ物のひみつを知って 楽しく 食べよう

静岡市立庵原学校給食センター

| 日曜日 | こんだて | おもなざいりょうと体の中でのはたらき | | | 3・4年生 中学生 | | お知らせ |
|---------|----------------------|------------------------------|--|--|--------------------|--------------------|--|
| | | あか | みどり | きいろ | エネルギーkcal | たんぱく質g | |
| | | からだをつくる | からだのちょうしをととのえる | ねつやちからのもとになる | カルシウムmg | | |
| 1 金 | ごもくずし (きざみのり) | あぶらあげ のり | かんぴょう にんじん れんこん しいたけ | こめ さとう | 648 21.2 442 | 786 25.3 476 | ひな祭り(3月3日) 女の子の健やかな成長を願って お祝いする日本の伝統行事 です。ひな人形を飾り、桃の花 やひし餅、あられなどを供えま す。ひし餅の3つの色は、白が 雪、桃色が桃の花、緑が春の 若葉の色を表しています。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | あつやきたまご | たまご | | さとう あぶら でんぶん | | | |
| | けんちんじる | とうふ とりにく | だいこん こんにやく はねぎ | さとも ごまあぶら | | | |
| | さんしょくゼリー | とうにゅう | りんご いちご | さとう みずあめ | | | |
| 4 月 | カツカレーライス (とんかつ) | らんかく ぶたにく | しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト | こめ むぎ あぶら じゃがいも ルウ | 644 22.6 315 | 808 28.3 341 | カツカレーライス 中学3年生のみなさんに「がん ばって!」の気持ちをこめて 「カツカレーライス」。 よくかんで食べると、 脳もよく働きます。  |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | あぶら パンこ でんぶん | | | |
| | ブロッコリー | | ブロッコリー | | | | |
| | | | | | | | |
| 5 火 | くろざとうしよくパン ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | パン こくとうみつ | 607 23.6 351 | 821 30.7 406 | 手洗いを見直そう 食事前の手洗いは習慣になっ ていると思いますが、ついつい 雑になっていませんか?指先 や親指の付け根、手首などは 洗い残しが多いので意識して洗 うようにしましょう。 ※中学3年生給食なし |
| | ホワイトシチュー | とりにく だいず チーズ ぎゅうにゅう とうにゅう | たまねぎ にんじん コーン パセリ | あぶら じゃがいも ルウ なまクリーム | | | |
| | もりのスパゲッティ | ベーコン | たまねぎ えのきだけ しめじ ほうれんそう | あぶら スパゲッティ | | | |
| | パインアップル(かん) | | パインアップル | さとう | | | |
| 6 水 | むぎごはん ぎゅうにゅう | らんかく ぎゅうにゅう | | こめ むぎ | 637 22.9 433 | 772 27.1 494 | 静岡のみそ 「あいじろみそ」は、戦国時代か ら静岡で作られてきました。京 都の白みそと田舎みその中間 の色と辛さのみそです。 ※中学3年生給食なし |
| | さばのあいじろみそに | さば みそ | しょうが | さとう | | | |
| | ひじきいりおひたし | ひじき | はくさい こまつな | | | | |
| | のっぺいじる | とうふ あぶらあげ | だいこん にんじん ごぼう こんにやく しろねぎ | さとも でんぶん | | | |
| 7 木 | りんごいりロールパン ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | りんご | パン | 627 26.5 329 | 761 32.1 357 | 不足しがちな栄養素 食物せんいには、おなかの調 子を整えるはたらきがありま す。海藻や野菜、きのこ、いも、 果物などに多く含まれていま す。今日の焼きそばやスープの 野菜、わかめをしっかり食べま しょう。 |
| | やきそば | ぶたにく いか | キャベツ もやし にんじん しょうが | むしめん あぶら ごま | | | |
| | わかめスープ | わかめ たら とうにゅう だいず | しろねぎ | | | | |
| | くろまめ | だいず | | | | | |
| 8 金 | あげパン ぎゅうにゅう | きなこ ぎゅうにゅう | | パン あぶら さとう | - | 819 29.2 608 | 中学3年生のみなさんへ いよいよ卒業、給食ともお別れ です。これからは食べるものを 自分で選ぶ機会も増えます。給 食を思い出しながら、食べるこ とを大切にして健康なからだを つくりましょう。 ※小学校給食なし |
| | ポトフ | とりにく ウインナー | にんじん たまねぎ キャベツ かぶ いんげん | じゃがいも | | | |
| | ヨーグルト | ヨーグルト | | | | | |
| | | | | | | | |
| 11 月 | マーガリンパン ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | パン マーガリン | 635 21.9 314 | 841 27.6 338 | ふるさと給食の日 静岡の郷土食「黒はんぺん」を フライにしました。魚の骨や皮 ごとすりつぶして使っているた め黒い色になります。カルシウ ムも多くとることができます。 |
| | くろはんぺんフライ | くろはんぺん |  | こむぎこ パンこ でんぶん あぶら | | | |
| | ジャーマンポテト | ベーコン | たまねぎ パセリ | あぶら バター じゃがいも | | | |
| | はくさいスープ | | はくさい にんじん ほうれんそう | はるさめ | | | |
| 12 火 | ミートソース | ぎゅうにく ぶたにく チーズ | しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト | ソフトめん あぶら  | 597 28.7 317 | 746 35.3 342 | 人気のミートソース たっぷりの玉ねぎをよく炒めて 作ります。炒めることで玉ねぎ の甘みやコクが出て、おいしい ミートソースができます。 ※ クラスに1本ずつ、和風ドレッ シングが付きます。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | かいそうサラダ | かいそう | キャベツ きゅうり  | ドレッシング | | | |
| | キウイフルーツ | | キウイフルーツ | | | | |

| 日曜日 | こ ん だ て | おもなざいりょうと体の中でのほたらき | | | エネルギーkcal | | お知らせ |
|---------|------------|--------------------|------------------------------|------------------------------------|--------------------|--------------------|---|
| | | あ か | み ど り | き い ろ | たんぱく質g | | |
| | | からだをつくる | からだのちょうしをととのえる | ねつやちからのもとになる | カルシウムmg | | |
| 13 水 | せきはん | | | こめ もちごめ あずき ごま | 679 21.1 463 | 771 23.7 501 | お祝い献立 卒業、進級おめでとうございます。日本では人生の節目を祝う席で「赤飯」を食べる習慣があります。赤色には悪いものを追い払う力があると考えられています。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | とうふハンバーグ | とりにく とうふ | たまねぎ にんじん にんにく しょうが | あぶら さとう でんぶん | | | |
| | そくせきづけ | こんぶ | キャベツ きゅうり にんじん | | | | |
| | すましじる | とうふ わかめ | えのきだけ はねぎ | | | | |
| | いちごのケーキ | にゅうせいひん たまご | いちご | さとう こむぎこ みずあめ あぶら ショートニング | | | |
| 14 木 | チャーハン | やきぶた | しろねぎ | こめ ごまあぶら | - | 744 26.1 353 | 早寝早起き朝ごはん もうすぐ春休みです。新しい生活に向けての準備の時です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけて規則正しい生活リズムにしておきましょう。 ※小学校給食なし ※中学3年生給食なし |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | はるまき | だいず | たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ | でんぶん さとう はるさめ ごまあぶら こむぎこ あぶら | | | |
| | ごもくちゅうかスープ | とりにく | にんじん もやし しいたけ きくらげ ほうれんそう | ごま | | | |
| | かたぬきチーズ | チーズ | | | | | |

○めん類の製造過程で、そば・卵が混入する可能性があります。○パンの製造過程で、卵・大豆・りんご等が混入する可能性があります。



日ごろの食生活を振り返ろう!



寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

食事の前に、手をきれいに洗っていますか？

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？

よくかんで、味わって食べていますか？

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？

苦手な食べ物にも挑戦していますか？

毎日の食事を楽しんでますか？

ひな祭りの行事食

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長していく皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことはとても大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

