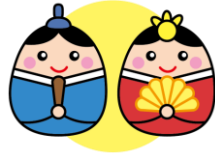


3月

給食献立表



◆令和5年度 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

日 (曜)	献立	中学校	Cブロック	丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひとロメモ	
		主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料			
1 (金)	減量食パン			パン		796 29.8 528	小松菜 小松菜には、貧血の予防に効果のある鉄や、骨や歯を形成するカルシウムが、ほうれん草より多く含まれています。特にカルシウムの含有量は牛乳に匹敵するほどです。	
	牛乳	牛乳						
	大豆とウインナーのトマト煮	ベーコン ウインナー 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん トマトジュース	大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム	トマトケチャップ スープ ストック ウスターソース 塩 こしょう 赤ワイン フィッシュカルシウム			
	こんにゃくサラダ	海藻ミックス	サラダこんにゃく 小松菜 キャベツ		青じそドレッシング			
	洋梨 (缶)		洋梨	砂糖				
4 (月)	ごはん			米		731 28.2 280	ウイルス 乾燥するこの季節は風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどに注意が必要です。いずれにしても手洗いやうがい、消毒や換気が有効です。	
	牛乳	牛乳						
	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りんごペースト ピーマン 赤ピーマン	大豆油	酒 醤油			
	きゅうりとつぼ漬けの和え物		きゅうり つぼづけ	ごま				
	もやしスープ	ベーコン	にんじん とうもろこし チンゲンサイ もやし		スープストック 醤油 塩 こしょう			
5 (火)	ごはん			米		822 29.3 452	ふるさと給食 ふるさと給食では、さまざまな県産の食材や食品を使用しています。こんにゃくやもやしは市内で作られたものです。今日は、静岡の自慢の食材、黒はんぺんを使ったフライです。	
	牛乳	牛乳	太字 は県内産です					
	黒はんぺんのチーズフライ	黒はんぺん チーズ		パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆油	塩 こしょう			
	レモンしょうゆ和え		小松菜 もやし キャベツ レモン		醤油 かつおだし			
	静岡の実だくさん汁	豚肉 豆腐 みそ	こんにゃく 大根 にんじん しめじ 葉ねぎ	さつまいも	かつおだし	ふるさと給食		
6 (水)	ごはん			米		729 26 325	ほうれん草 ほうれん草は、カロテン、ビタミンC、鉄分やカルシウムなどのミネラル類が豊富です。特に、鉄分を多く含むので貧血予防におススメです。	
	牛乳	牛乳						
	切干大根入りピビンバ	豚肉	切干大根 にんにく	砂糖 ごま油 ごま	醤油 酒 赤唐辛子粉			
	ナムル		ほうれん草 もやし にんじん	砂糖 ごま油 ごま	醤油 酢			
	中華コーンスープ	ベーコン	たまねぎ とうもろこし クリームコーン	でんぷん	とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう			
7 (木)	ソフトめん			ソフトめん		812 36.5 446	しめじ しめじは、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にする働きのあるビタミンDが含まれています。また、整腸作用があり、腸内環境を改善してくれる食物繊維も豊富に含まれており、便秘などの解消に役立ちます。	
	牛乳	牛乳						
	ミートソース	牛肉 豚肉 高野豆腐 みそ チーズ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマトピューレ	大豆油	赤ワイン トマトケチャップ パーモンドソース ウスターソース ハヤシルウコンソメスープの素 チャツネ 塩 こしょう フィッシュカルシウム			
	イカ入り海と山のサラダ	いか	レタス きゅうり しめじ		塩 こしょう フレンチドレッシング			
	黄桃 (缶)		黄桃	砂糖				
8 (金)	ごはん			米		825 30.3 371	根深ねぎ 根深ねぎは植物のどの部分を食べているか知っていますか？実は白いところと青いところは同じ「葉」の部分です。日に当たるか当たらないかの違いで色が分かれています。	
	牛乳	牛乳						
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖 でんぷん				
	おひたし	ちくわ	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし			
	けんちん汁	鶏肉 豆腐	ごぼう しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 根深ねぎ	大豆油 里芋	かつおだし 醤油 塩			
11 (月)	ごはん			米		725 28.7 375	口中調味 口の中でごはんにおかずの味を重ねてよくかみ、味の移ろいや変化を楽しむ「口中調味」は日本人が昔からしてきた食べ方です。	
	牛乳	牛乳						
	二色丼の具	まぐろ油漬 鶏卵	生姜 グリンピース	砂糖 食用植物油脂	塩 醤油 酒			
	即席漬け	塩昆布	白菜	ごま				
	豚汁	豚肉 みそ	にんじん 大根 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし フィッシュカルシウム			
12 (火)	減量食パン			パン		750 26.7 422	パセリ 静岡は、パセリの生産量が全国トップクラスです。飾りのイメージが強いですが、鉄分、カルシウム、カロテン、ビタミンCなどを含む、非常に栄養価の高い野菜です。	
	牛乳	牛乳						
	コーンシチュー	鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん とうもろこし クリームコーン パセリ	大豆油 じゃがいも マーガリン 小麦粉	スープストック 塩 こしょう とんこつスープ			
	グリーンサラダ		レタス きゅうり キャベツ		イタリアンドレッシング			
	りんごゼリー		りんご	水あめ				
13 (水)	ごはん			米		885 32.5 401	お祝い献立 今日は、この1年間勉強や運動を頑張った皆さんに給食センターから卒業・進級のお祝いの気持ちを込めたスペシャルメニューです。楽しくおいしい給食の思い出になればいいなと思います。	
	牛乳	牛乳						
	鶏肉の唐揚げレモンソース	鶏肉	生姜 にんにく レモン	でんぷん 大豆油 砂糖	塩 酒 薄口醤油			
	ハムサラダ	ハム	きゅうり キャベツ		和風ドレッシング			
	すまし汁	豆腐 わかめ	にんじん しめじ 葉ねぎ		かつおだし 塩 薄口醤油			
	お祝いデザート	豆乳 大豆粉	いちご	加工油脂 砂糖 水あめ 植物油 米粉		お祝い献立		

日 (曜)	献立	中学校	Cブロック	丸子学校給食センター	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひと口メモ	
		主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む			調味料
14 (木)	ごはん			米	779 26.5 318	1年間ありがとうございました 「食べる」ということは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。	
	牛乳	牛乳					
	ジャンボぎょうざ	豚肉	キャベツ たまねぎ にら にんにく 生姜	豚脂 でんぷん ごま油 砂糖 小麦粉 大豆油			醤油 塩 こしょう
	チンゲン菜入り香味炒め	豚肉	生姜 にんじん キャベツ しめじ チンゲンサイ	大豆油 ビーフン ごま			中華スープの素 塩 こ しょう 醤油
	卵スープ	ベーコン 鶏卵	たまねぎ 白菜 葉ねぎ		中華スープの素 とりがら スープ 塩 こしょう 酒		
15 (金)	減量ナン			ナン	883 34 340		
	牛乳	牛乳					
	ドライカレー	豚肉 牛肉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ トマト グリン ピース りんごペースト	大豆油			ウスターソース 赤ワイン チャツネ コンソメスープ の素 ナツメグ カレー 粉 塩 こしょう
	ポテトサラダ	ハム	きゅうり	じゃがいも マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ			こしょう
	パインアップル (缶)		パインアップル	砂糖			
18 (月)	ごはん			米	681 28.4 407		
	牛乳	牛乳					
	鶏肉のてり焼き	鶏肉	生姜	大豆油			みりん 醤油 酒
	ごま和え		キャベツ ほうれん草 も やし	ごま 砂糖			醤油
	みそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ みそ	にんじん 大根 しめじ 根深ねぎ		かつおだし		



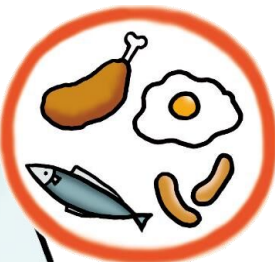
健康な体を作るためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事を
するとき「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養
バランスも整いやすくなります。給食が終わると春休みですね。バランスの良い
食事と規則正しい生活で、新年度を元気に迎えましょう。

「主食・主菜・副菜・汁物」を そろえて食べよう!

副菜となるおもな料理



主菜となるおもな食べ物



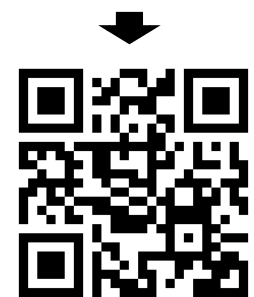
主食となる食べ物



汁物は野菜、きのこ、海藻、豆腐や油揚げ、みそなどの大豆製品をとることもでき、水分補給になります。



学校給食の情報やレシピをホームページに掲載しています。給食のレシピのリクエストも随時受付けております。詳しくはこちらから



このほかに、できれば毎日、牛乳や乳製品でカルシウムを補いましょう。乳アレルギーのある人は大豆製品や小魚、小松菜などからもカルシウムを補うことができます。



- 給食費は全て食材料費に使われています。
- 少年写真新聞社、学校給食のイラストを使用しています。
- 魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しましょう。
- 食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。
- 魚の加工品には、まれに魚卵が含まれている可能性があります。
- 米飯の製造過程で、えび・小麦・大豆・鶏肉・豚肉等が混入する可能性があります。
- 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・落花生・アーモンド・オレンジ・カシューナッツ・牛肉・くるみ・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・もも・りんご・ゼラチン等が混入する可能性があります。