

3がっ こんだてひょう



予定回数 9回

静岡市立清水高部東小学校

| 日・曜日 | こんだてめい | おもなざいりょうとはたらき | | | 調味料など | エネルギー たん白質 g カルシウム mg 塩分 g | 一口メモ |
|---------|------------------|------------------|----------------------------|----------------------------|--|-------------------------------------|--|
| | | あか | みどり | きいろ | | | |
| | | からだをつくる | からだのちようしをとのえる | ねつやちからの もとになる | | | |
| 1 金 | ごもくずし | たまご のり あぶらあげ | たけのこ にんじん しいたけ | こめ さとう | 酒 塩 酢 醤油 みりん | 557 | 【ひな祭りについて知ろう】 3月3日はひな祭りです。「桃の節句」ともよばれ、女の子の成長をお祝します。ひな人形と一緒にひなあられや、ひしもちをかざります。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 19.2 | |
| | けんちんじる | とうふ | ごぼう こんにやく にんじん だいこん ねぎ | さいとも あぶら | 醤油 酒 塩 | 328 | |
| | ひなあられ | | | こめ さとう でんぷん | | 2.1 | |
| 4 月 | むぎごはん | | | こめ むぎ | | 573 | 【さけ】 さけの身が赤色をしているのは、エサとして食べているプランクトンなどの色が体にたまっているからです。この赤色の色素をアスタキサンチンといいます。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 27.7 | |
| | さけのしおやき | さけ | | | 塩 | 315 | |
| | ごまあえ | | ほうれんそう キャベツ | さとう ごま | 醤油 | 2.4 | |
| | わかめのみそしる | わかめ あぶらあげ みそ | たまねぎ | | | | |
| 5 火 | ツナカレーピラフ | まぐろ | しょうが たまねぎ グリンピース | こめ むぎ | 塩 こしょう スープの素 カレー粉 | 601 | 【ふるさと給食の日】 ふるさと給食の日は、静岡でとれた食べ物を給食に出す日です。今日は静岡県産のまぐろの油漬を使ったツナカレーピラフです。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 21.7 | |
| | チーズオムレツ | たまご チーズ | | あぶら さとう こめこ | 酢 塩 | 300 | |
| | ミネストローネ | ベーコン | たまねぎ にんじん キャベツ トマト | わかい じゃがいも | ケチャップ 塩 こしょう スープの素 | 2.4 | |
| | すりおろしりんごゼリー | | りんご | さとう | | | |
| 6 水 | ソフトめん | | | ソフトめん | | 629 | 【ヨーグルト】 ヨーグルトは牛乳から作られていて、体をつくるたんぱく質、骨を強くするカルシウムがたくさん入っています。また、乳酸菌という小さな生き物が入っていて、おなかの調子を整える働きもしてくれます。 |
| | ミートソース | ぎゅうにく ふたにく | しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース | あぶら | トマトピューレ ケチャップ ソース スープの素 ケチャップ こしょう 赤ワイン | 28.9 | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 552 | |
| | ほうれんそうとコーンのサラダ | | ほうれんそう とうもろこし キャベツ | あぶら さとう | 酢 塩 こしょう | 1.8 | |
| | ヨーグルト | ヨーグルト | | | | | |
| 7 木 | むぎごはん | | | こめ むぎ | | 646 | 【お酢の力】 お酢は世界で最も古い調味料と言われています。日本では寿司やお酢の物などの料理に使われていますね。お酢を毎日続けて食べるようにすると、おなかの脂肪を減らす効果があります。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 24.9 | |
| | すきやき | ぎゅうにく とうふ | えのきだけ ねぎ こんにやく ほうさい | さとう | 醤油 みりん | 335 | |
| | だいこんときゅうりのあまずあえ | | だいこん きゅうり | さとう | 醤油 塩 酢 | 1.6 | |
| | せんちやあんいりクリームだいふく | しろいんげんまめ にゅうぜいひん | ちや | さとう こめ | | | |
| | ロールパン | | | ロールパン | | | |
| 8 金 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 573 | 【成長期に必要な牛乳】 牛乳は成長と健康のために必要な栄養がバランスよく含まれています。給食だけでなく、家でも牛乳や乳製品をとる習慣をつけましょう。 |
| | ポイルウインナー | ウインナー | | さとう | ケチャップ ソース | 23.6 | |
| | ポイルキャベツ | | キャベツ | | | 314 | |
| | ホワイトシチュー | とりく ぎゅうにゅう とうにゅう | たまねぎ にんじん ハセ | じゃがいも あぶら なまクリーム | スープの素 塩 こしょう ホワイトウイグ とりがらスープ | 2.5 | |
| | チャーハン | やきふた | ねぎ | こめ むぎ あぶら | 醤油 こしょう スープの素 | | |
| 11 月 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 617 | 【春巻き】 春巻きとは薄い皮で肉や野菜などの具材を包んで油で揚げた料理です。もともとは中国から伝わり、春が旬の野菜を包んで食べたことから、この名前が付いたと言われています。 |
| | はるまき | ふたにく | にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ | あぶら さとう はるまき でんぷん こむぎこ こめこ | 醤油 塩 | 20.0 | |
| | ごもくちゅうかスープ | | にんじん たけのこ きくらげ もやし チンゲンサイ | | 醤油 スープの素 塩 こしょう とりがらスープ | 332 | |
| | あじつけにぼし | かたくちいわし | | さとう ごま | 塩 | 2.4 | |
| 12 火 | バターロールがたパン | | | マーガリンパン | | 664 | 【6年生のみなさんへ】 卒業まであと数日となりましたね。中学生の時期は、一生の中で最も栄養が必要となります。食べることを大切にして、大人になっても健康でいられるように、丈夫な体をつくりましょう。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 25.5 | |
| | ハンバーグ | とりく ふたにく | たまねぎ | さとう | ソース ケチャップ デミグラスソース 赤ワイン | 386 | |
| | ポテトサラダ | | とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ | じゃがいも さとう | 塩 こしょう マヨネーズ 酢 | 2.5 | |
| | やさしいスープ | ベーコン | キャベツ こまつな にんじん | | スープの素 醤油 塩 こしょう | | |
| 13 水 | カツカレーライス | ふたにく だいず | しょうが にんにく たまねぎ にんじん | こめ むぎ じゃがいも あぶら はんこ でんぷん | ダブルピュレール カールウ スープの素 ソース ケチャップ 醤油 トマトピューレ 塩 オールスパイス | 729 | 【今年度最後の給食】 6年生は残りわずかな小学校生活を目標一杯楽しんでください。1～5年生は春休み中も規則正しい生活をし、4月にまた元気な姿を見せてください。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 26.7 | |
| | こまつなとコーンのソテー | | こまつな キャベツ とうもろこし | あぶら | 塩 こしょう スープの素 | 332 | |
| | おいわいいちごゼリー | とうにゅう | いちご | さとう あぶら | | 2.1 | |

※表記されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。
 ※めん類の製造過程で卵、そば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、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。
 ※魚には小骨が残っている場合があるため、注意して食べましょう。
 ※食材等の都合により、献立を変更する場合があります。
 ※イラスト：少年写真新聞社、いらすとや

1年間学校給食にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。
 今年度の給食は、3月13日(水)で終了します。今年度も給食を通してたくさんの子どもの笑顔を見ることができました。子どもたちからの「ごちそうさま」「おいしかった」という声や、教室から空っぽになって戻ってくる食缶が、給食室職員にとって大きな励みになりました。来年度も、安心安全な給食を提供できるよう努めてまいります。

