

3月 きゅうしょくこんだて

令和5年度 静岡市立清水興津小学校
(実施予定回数9回)



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」
静岡県や他県の郷土料理、行事食、食材の旬、味付けのひみつなど、給食を通じて食の大切さや楽しさを感じてもらいたいと思います。

日	曜日	献立	おもむきいりょうとはたらき			ひとくちメモ			
			あか	みどり	きいろ	栄養価			
			血や肉や骨に作る	体の調子を整える	おつや力に作る	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	脂肪 g
1	金	ちらしずし	あぶらあげ	たけのこ にんじん れんこん しいたけ かんぴょう	こめ さとう ごま	3月3日はひなまつりです。ひなまつりは桃の節句とも呼ばれ、雛人形をかざり、女の子の健やかな成長を願います。味噌汁に入っている菜の花は、春のお訪れを感じさせてくれる野菜の1つです。ほろ苦い味がします。			
		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 でんぶん あぶら				
		なのはなのみそしる	なまあげ みそ	なばな えのき にんじん こまつな					
		ひなあられ			もちごめ さとう				
4	月	むぎごはん			こめ むぎ	今年度の給食も残りわずかとなりました。残さず食べる、きちんとあいさつをするなど自分なりに感謝の気持ちを伝えられるといいですね。			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	清水産のこまつなです					
		さけのしおやき	さけ		あぶら				
		ひじきのにびたし	ひじき	キャベツ こまつな にんじん					
		とうにゅうだんごのすましじる	たら とうにゅう あぶらあげ	だいこん にんじん はねぎ しいたけ	マッシュポテト でんぶん さとう あぶら				
5	火	きなこあげパン	きなこ	清水産の蒸ねぎです	パン さとう あぶら	楽しみにしている人も多いあげパンです。10時10分からパン屋さんへ届けてもらったパンをあげ、きなこをまぶします。			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ポトフ	とりにく ウインナー	たまねぎ だいこん キャベツ にんじん いんげん	じゃがいも				
		ブルーヨーグルト	ブルーヨーグルト						
6	水	にしよそぼろどん				今日は豚と鶏肉の2色そぼろです。麦ごはんの上にじょうずにのせて食べましょう。			
		(むぎごはん)			こめ むぎ				
		(とりにく)	とりにく	グリーンピース しょうが	さとう				
		(たまご)	たまご		さとう				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
じゃがいものみそしる	みそ	こまつな たまねぎ えのき にんじん	じゃがいも	562	25.7	287	1.6		
7	木	マーガリンパン			パン マーガリン さとう	ブロッコリーは花野菜です。黄色い花が咲く前の緑色のつぼみを食べます。かぜ予防に役立つビタミンCはもちろんですが、おなかの調子を整える食物繊維も豊富な野菜です。			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		だいたとウインナーのトマトに	ウインナー だいた チーズ	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース	じゃがいも さとう あぶら				
		ブロッコリーサラダ		キャベツ ブロッコリー コーン	コールスロートレッシング				
		レッドオーレトマト		レッドオーレトマト					
8	金	チャーハン	やきふた	にんじん ねぶかねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	春巻きは中国料理の点心の1つです。春巻きの名前の由来は、もともと立春(春が始まる日)に新芽を出す野菜を具材として巻いて作られたことを理由に「春巻き」と呼ばれるようになりました。			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		はるまき		たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ	こむぎこ でんぶん さとう はるさめ ごまあぶら				
		だいこんスープ	とりにく	だいこん テンゲンサイ しめじ コーン	ごまあぶら でんぶん				
		チーズ	チーズ						
11	月	むぎごはん			こめ むぎ	ししやもは頭から尻尾まで丸ごと食べられる小魚です。ししやもには多くの栄養がありますが、骨まで食べることで豊富なカルシウムを摂取することができます。よく噛んで食べましょう。			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ししやもフライ	カラフトシヤモ		パンこ こむぎこ らいむぎこ あぶら				
		はくさいづけ	しおこんぶ	はくさい きゅうり	ごま				
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう はねぎ					
12	火	フィッシュバーガー				クラムチャウダーとは貝や野菜などさまざまな食材がたっぷり入ったアメリカを代表するスープです。英語で「二枚貝」という意味の「クラム」と「貝だくさんのスープ」を意味する「チャウダー」を合わせてこの名で呼ばれるようになったといわれています。			
		(ロールパン)			パン マーガリン さとう				
		(たらフライ)	すけそうたら		パンこ こむぎこ でんぶん あぶら				
		(ゆでキャベツ)		キャベツ					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		クラムチャウダー	あさり ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん	じゃがいも ホワイトルウ				
		いよかんゼリー		いよかんかじゅう	さとう				