



きゅうしょくこんだてひょう

給食予定回数 9回

静岡市立清水岡小学校

日	ようび	こんだて	(あか)	(みどり)	(き)	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 塩分g	ひとくちメモ
			ちやにくのもとになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからのもとになる		
1	金	むぎごはん ぎゅうにゅう すきやき だいこんのあまづつけ ひなあられ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ こんぶ あおのり	はくさい ねぶかねぎ えのきだけ こんにやく だいこん きゅうり	こめ むぎ さとう さとう こめ さとう でんぶん	621 25.5 17.1 379 1.3	3月3日はひなまつり
4	月	バターロールパン ぎゅうにゅう やきそば わかめスープ チーズ・アーモンドいりあじつけにぼし	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ チーズ かえりにぼし	キャベツ にんじん もやし しょうが たまねぎ ねぶかねぎ	パン むしめん あぶら アーモンド さとう	558 23.4 24.0 344 2.7	やきそば 給食のやきそばは子どもたちだけではなく先生たちにも人気の献立です。ほとんどのクラスで食べ残しがなく給食室も嬉しい献立です。
5	火	むぎごはん ぎゅうにゅう サケのしおやき ごまあえ けんちんじる さつまいものスティック	ぎゅうにゅう サケ とりにく とうふ	キャベツ ほうれんそう もやし だいこん ごぼう にんじん ねぶかねぎ こんにやく	こめ むぎ ごま さとう さといも ごまあぶら さつまいも さとう	606 26.9 18.4 378 1.9	和食の配膳 和食は、食器の並べ方に約束があります。ご飯は左、汁わんは右、主菜が右奥で副菜は左奥に置きます。はしは、箸先を左に向けて手前に置くようにします。給食ではおかずの食器が1枚だけなので主菜と副菜を上手に並べて盛りつけます。
6	水	あげぱん ぎゅうにゅう ぶたじる はるみ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ こんにやく はるみ	パン さとう あぶら じゃがいも	603 25.2 20.8 396 1.9	やってみよう！ 休み中に簡単な料理にチャレンジしてみませんか？料理でなくても、配膳や、食器の片付けなど自分でできることを見つけてやってみましょう！
7	木	ソフトめん ミートソース ぎゅうにゅう グリーンサラダ こめこのスイートポテト	ぎゅうにく ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム きゅうり キャベツ ブロッコリー	ソフトめん あぶら ドレッシング さつまいも さとう こめこ	612 27.6 19.3 374 1.6	主食もしっかり食べよう 給食で出る主食はご飯、パン、めんです。主に子どもたちの成長に必要なエネルギーを担っている主食は成長期には欠かせません。おかずや牛乳と一緒にしっかり主食も食べて元気に成長していきましょう。
8	金	特別日課(給食なし)					
11	月	カレーライス ぎゅうにゅう かいそうサラダ ぶどうあじのヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり ぶどう	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま ドレッシング	677 23.5 19.2 561 2.1	春休みも続けてね 早寝・早起き・朝ごはん
12	火	ロールパン ぎゅうにゅう かぼちゃのホワイトシチュー ポテトサラダ レッドオーレトマト	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう 	たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり ホールコーン たまねぎ レッドオーレトマト	パン バター こむぎこ なまクリーム じゃがいも さとう マヨネーズ	601 22.5 25.3 317 1.9	ふるさと給食の日 給食でたびたび登場しているレッドオーレトマトは清水区三保で生産された静岡の地場産物です。毎年地元のおいしいトマトを、みんなで食べることができるのはとてもありがたいことですね。
13	水	チャーハン ぎゅうにゅう はるまき ごもくちゅうかスープ いちごとみかんのゼリー	やきぶた ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ねぶかねぎ キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ しょうが にんじん たけのこ もやし チンゲンサイ きくらげ いちご みかん	こめ むぎ ごまあぶら こむぎこ はるさめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら さとう	705 21.5 26.9 276 2.4	給食当番 給食当番は、手洗いはもちろん正しい身支度で協力し合い、思いやりをもった活動が必要な大切な役割があります。この一年よい活動ができたかな？新しい学年でもよろしく願います。
14	木	わかめごはん ぎゅうにゅう おはなのとうふハンバーグ ミックスベジタブルのソテー すましじる おいわいクレープ	わかめ ぎゅうにゅう とうふ とりにく とうふ なんと わかめ とうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく いんげん ホールコーン にんじん えのきだけ はねぎ いちご	こめ むぎ わかめ ごま あぶら さとう あぶら さとう あぶら	678 20.7 23.1 464 2.7	感謝の気持ち 今年もわくわく給食や行事献立、旬の食べ物を使った献立などが登場しました。給食ができるまでにはいろいろな人たちの思いが込められています。感謝の気持ちを忘れずに新しい学年でもおいしく給食をいただきます。



ご卒業
おめでとう
ございます



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとう
ございます。みなさんは、これまでの学
校生活でたくさんのことを学んできました。
今後、自分自身で食べるものを選ん
だりつくったりする機会が増えてきます。
食べることを大切に、元気に充実した
毎日を送ってください。



給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備 することができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに 盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することが できた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事の とり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物が わかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って 食べることができた

しおかんくんと / 静岡市の学校給食
おいしい静岡
いただきます!



学校給食の歴史や食育クイズなど、楽しく食につ
いて学べる内容になっています。また、献立表や給食
レシピなども簡単に検索することができます。



※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、牛肉、くるみ、ごま、パナナ、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性が
あります。

※表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

※少年写真新聞社のイラストを使用しています。

※給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。