


# 3月 給食献立表



小学校

Bブロック

門屋学校給食センター

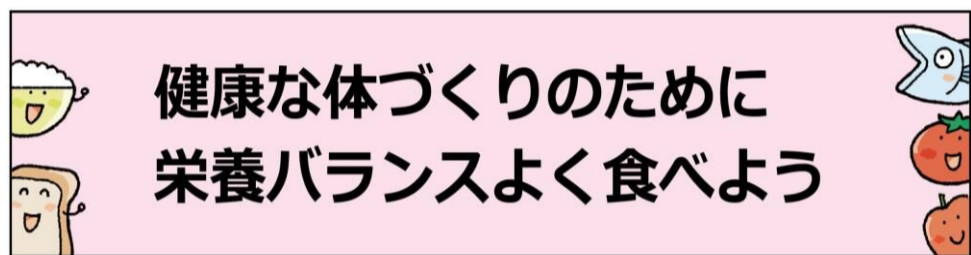
日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
1 (金)	米飯			米		647 26.4 388	ごまのパワーを いただこう
	牛乳	牛乳					
	大根と里芋のごまみそ煮	鶏肉 生揚げ みそ	大根 こんにゃく にんじん	大豆油 里芋 砂糖 ごま	醤油 みりん かつおだし		
	野菜のからし和え		キャベツ ほうれん草 もやし		醤油 かつおだし 洋辛子粉		
	納豆	納豆			たれ		
4 (月)	米飯			米		676 21.9 365	行事食を楽しもう 「ひなまつり」
	ちらしずし (ちらしずしの具)	えび 油揚げ	にんじん たけのこ かんぴょう しいたけ さやえんどう	砂糖	醤油 みりん 塩 合せ酢		
	(炒り卵)	鶏卵		砂糖 植物油			
	牛乳	牛乳					
	駿河汁	いわしのつみれ 豆腐 みそ	大根 ごぼう 小松菜 生姜 葉 ねぎ	里芋	かつおだし		
デザート	豆乳	いちご	砂糖 米粉				
5 (火)	減量切目入りパン			パン		652 26.5 352	「セルフ ホットドック」 を作ろう
	セルフホットドック	ウインナー	りんご	大豆油 砂糖	トマトケチャップ とんかつ ソース 赤ワイン 洋辛子粉		
	レタス		レタス				
	牛乳	牛乳					
	コーンシチュー	豚肉 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		
6 (水)	米飯			米		797 29.3 362	体力をつけよう 「カツカレー」
	カツカレー (カレー)	豚肉 チーズ スキ ムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にん じん りんご	大豆油 サラダ油 じゃ がいも 生クリーム	塩 とんこつスープ 赤ワイン こしょう チャツネ カレール ウ カレー粉 トマトケチャッ プ 中濃ソース とんかつソー ス フィッシュカルシウム		
	(とんカツ)	豚肉		小麦粉 パン粉 大豆油	塩 こしょう		
	牛乳	牛乳					
	こんにゃくサラダ	わかめ 茎わかめ とさかのり	サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ		和風玉葱ドレッシング		
7 (木)	米飯 減量			米		608 29.6 359	季節の魚 「さわら」 を食べよう
	牛乳	牛乳					
	さわらのてり焼き	さわら		砂糖 大豆油	醤油		
	五目豆	昆布 大豆	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ	砂糖	醤油 みりん かつおだし		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	大根 大根葉 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし		
8 (金)	米飯 減量			米		674 26.6 593	給食の 定番メニュー 「麻婆豆腐」
	牛乳	牛乳					
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 にんじん たけ のこ しいたけ たまねぎ 根深 ねぎ	大豆油 砂糖 でんぷん ごま油	中華スープの素 酒 オイス ターソース 醤油 赤唐辛子粉		
	中華サラダ	ハム 錦糸卵	キャベツ きゅうり もやし き くらげ	春雨	中華ドレッシング		
	コーンしゅうまい	魚肉 豆腐	とうもろこし たまねぎ	でんぷん 小麦粉			
11 (月)	ソフトめん			ソフトめん		689 26.3 325	ふるさと給食 
	ミートソース	牛肉 豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にん じん マッシュルーム トマト りんご グリンピース	大豆油 小麦粉 マーガ リン 生クリーム	赤ワイン 中濃ソース チャツ ネ スープストック とんこつ スープ トマトケチャップ 塩 こしょう		
	牛乳	牛乳					
	春キャベツのサラダ		新キャベツ きゅうり とうもろ こし		みかンドレッシング		
	じゃがいもの茶揚げ		緑茶	じゃがいも 大豆油 小 麦粉	塩		
12 (火)	米飯 減量			米		594 22.3 365	季節の果物 「しらぬい」
	ふりかけ				穀物ふりかけ		
	牛乳	牛乳					
	おでん	豚肉 昆布 さつま あげ 生揚げ うず ら卵	こんにゃく 大根	砂糖 じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん		
	小松菜のツナ和え	まぐろ油漬	小松菜 白菜	ごま油	酢 醤油 塩		
しらぬい		しらぬい					

静岡市内産の  
お茶です!

# 3月 給食献立表



日 (曜)	献立	小学校	Bブロック	門屋学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
		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		
13 (水)	米飯 減量			米		608 26.2 321	乾物を食べよう 「切干大根」
	牛乳	牛乳					
	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りんご ピーマン 赤ピーマン	大豆油	酒 醤油 フィッシュカルシウム		
	切干大根の和え物	ハム	ほうれん草 にんじん 切干大根	砂糖 ごま油	醤油 酢 かつおだし		
	卵スープ	ベーコン 鶏卵	たまねぎ きくらげ 葉ねぎ	でんぷん	スープストック 塩 こしょう 酒 とりがらスープ		
14 (木)	減量切目入りパン			パン		631 23.9 368	はさんで食べよう 「カスタード クリーム」
	牛乳	牛乳					
	ポトフ	鶏肉 ウインナー	にんじん たまねぎ 小かぶ 白菜	じゃがいも	スープストック こしょう 塩 とりがらスープ		
	インディアンサラダ	大豆 ちくわ	キャベツ きゅうり	でんぷん 大豆油 砂糖 サラダ油	酢 塩 カレー粉		
カスタードクリーム	牛乳 豆乳 鶏卵		小麦粉 コーンスターチ 砂糖 マーガリン 生クリーム	バニラエッセンス			
15 (金)	米飯 減量			米		793 25.3 466	1年間を 振り返ろう
	牛乳	牛乳					
	豆腐の落とし揚げ	豆腐 ひじき 鶏卵	にんじん たけのこ しいたけ ごぼう 根深ねぎ	ごま 砂糖 でんぷん 大豆油	醤油 塩 酢 みりん かつおだし		
	お茶蒸しパン	牛乳 鶏卵	緑茶 <b>静岡市内産のお茶です!</b>	ホットケーキの素 砂糖 マーガリン			
さつま汁	鶏肉 麦みそ	大根 こんにゃく にんじん 根深ねぎ 小松菜 生姜	さつまいも	かつおだし			



## 偏りなくとりましょう 3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

## 知っていますか？ 五大栄養素の働き



わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれおもな働きがあります。健康に過ごすには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。



## 春休みに 朝食を自分でつくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理をつくったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。



※製造過程で混入する可能性があるもの

【パン】 卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、くるみ、ごま、大豆、豚肉、もも、りんご等  
【米】 えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉等  
【めん類】 卵、そば

★主食のコンタミネーションにつきましては、学校によって異なります。詳しく知りたい方は、門屋学校給食センター(TEL 207-8050)までお問い合わせください。

★静岡市の学校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。詳しく知りたい方は、学校給食課までお問い合わせください。

※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。

※給食費は全て食材材料費に使われています。

※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。

イラスト出典  
「学校の食事」「新食育ブック」