

令和5年度3月 給食献立表

静岡市立清水有度第一小学校

令和5年度静岡市学校給食献立作成テーマ 「食べ物のひみつを知って楽しくたべよう」

もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節になります。ご卒業を迎えるみなさん、おめでとうございます。さて、みなさんの思い出に残っている給食は何ですか？ これから先も楽しくすごした給食の時間がみなさんを支える思い出になってほしいと願っています。そして、給食で学んだことを生活に生かして、進学先や新しいクラスでもがんばりましょう。

日	曜日	献立名 =ふるさと給食の日	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー kcal たん白質g カルシウムmg 塩分g	お知らせ	
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	きいろ ねつや力の もとになる				
1	金	さくらごはん			こめ むぎ	さけ しお しょうゆ	615	【6年3組の献立】 6年生が家庭科の授業で献立作りに取り組みました。1日は、6年3組で選ばれた献立です。ひな祭りと卒業・進級を意識した献立になっています。春を感じる桜が名前に入っているご飯にそぼろをかけることで、花が咲いているイメージを表現してくれました。 【好きな給食】 給食委員会で行った、好きな給食アンケートの1位～4位は1月に提供しましたが、5位のフルーツポンチを、少し気温の上がる3月に出すことにしました。6年生から熱い要望のあった、やきそばとフルーツポンチの組み合わせでの登場です。	
		かつおそぼろ	かつおくんせい	たけのこ しいたけ しょうが えだまめ	さとう	しょうゆ さけ みりん	28.5		
		たまごそぼろ	たまご		あぶら	かつおエキス こんぶだし しお しょうゆ	390		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		とんじる	ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ	さといも	さば いわし かつお まぐろエキス むらぶし	2.3		
4	月	ひなまつりゼリー	とうにゅう	もも いちご かんてん	とうるい あぶら			【規則正しい生活】 春休みは新しい学年に向けての準備の時です。『早ね・早起き・朝ごはん』を心がけ、規則正しい生活リズムを作っておきましょう。夜ふかしは禁物です。	
		マーガリンパン			パン マーガリン		640		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		すきな給食 ランキング	ぎゅうにゅう						
		1位 揚げパン 2位 お茶クリーム 大福	いか ぶたにく	しょうが キャベツ もやし にんじん	むしめん あぶら ごま	しお こしょう スープ トックソース	23.6		
5	火	フルーツポンチ		みかん バイン もも ぶどう	とうるい		365		
		あじつけにぼし	カタクチイワシ		さとう でんぶん ごま	しお	2.1		
		むぎごはん	3位 カレー			こめ むぎ		621	
		ぎゅうにゅう	4位 やきそば	ぎゅうにゅう				25.5	
		さばのてりやき	5位 フルーツ ポンチ	さば	しょうが		しょうゆ さけ みりん	316	
7	木	おひたし		こまつな はくさい				【6年3組の献立】 8日も、6年3組で選ばれた献立です。6年生が考えた献立で卒業祝いをしたいと考え選びました。みなさんに人気が高い中華料理の組み合わせに、旬の食材であるいちごを使ったデザートがプラスされています。	
		のっぺいじる	とりにく とうふ	にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ こんにゃく	さといも でんぶん	さば いわし かつお まぐろエキス むらぶし しょうゆ さけ	1.6		
		ぶたどん	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく ねぶかねぎ	こめ むぎ さとう	さけ みりん しょうゆ	563		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25		
		みそけんちんじる	とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん はねぎ	さといも ごまあぶら	さば いわし かつお まぐろエキス むらぶし	351		
8	金	うどん	だいたす こんぶ		さとう	しょうゆ す かつおぶしエキス	2		
		うどん			うどん		563		
		からしみそあん	ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ねぶかねぎ	あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	おろしスープ オイスターソース しょうゆ とうがらし マーボーとうふのもと さけ	27.6		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				277		
		ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		あぶら こむぎこ ごま		2.9		
11	月	チャーハン	やきぶた	ねぶかねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	しお こしょう ちゅうか スープ しょうゆ	627		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		あげぎょうざ	とりにく だいたす	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	こむぎこ とんし あぶら でんぶん さとう	しょうゆ ぎょうざいエキス	19.8		
		かいそうサラダ	かいそうミックス	きゅうり キャベツ		ドレッシング	347		
		はるさめスープ		にんじん こまつな はくさい もやし	はるさめ	しょうゆ しお こしょう ちゅうかスープ とりがら スープ	3.1		
11	月	いちごクレープ	とうにゅう だいたす	いちご	とうるい あぶら こめこ	しょうゆ			
		ナン			ナン				
		ドライカレー	ぶたにく ひよこまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	あぶら	かつおぶしソース ワイン チョウネ スープストック しょうゆ カレーこしお こしょう	654		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.9		
コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング	406				
はっこうにゅう	はっこうにゅう					2.1			

※めん類の製造過程で、そば・たまごが混入する可能性があります。※パンの製造過程で、卵・大豆・りんご等が混入する可能性があります。※イラスト出典：健学社、少年写真新聞社
※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。※材料の都合により、献立内容が一部変更になる場合もあります。

給食室から

給食室では、食品や調理過程の安全には細心の注意を払い、子どもたちの喜んでくれるおいしい給食を毎日提供できるよう努めてきました。子どもたちからの「ごちそうさま」「おいしかったです」という声や、教室から空っぽになって戻ってくる食缶を見る喜びがスタッフの大きな励みになっています。今年度も給食を通してたくさんのうれしい笑顔を見ることができました。来年度も給食室一同、がんばっていきます。ご理解とご協力、誠にありがとうございました。

今年度の給食は3月11日(月)で終了します。
今年度も大変お世話になりました。

