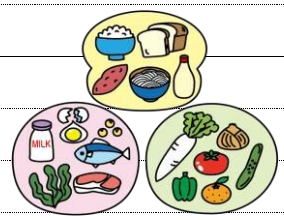
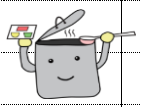
3月　きゅうしょくこんだてひょう

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食べよう

令和5年度　　静岡市立清水辻小学校

日 曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき からだをつくる （あか）	からだのちょうしをととのえる （みどり）	エネルギーになる （きいろ）	エネルギー kcal たんぱくしつ g ししつ g カルシウム mg えんぶん g	一口メモ
1日 （金）	むぎごはん			こめ　むぎ	613kcal 22.1g 18.4g 356mg 1.4g	**ひなまつり** ３月３日は「ひなまつり」です。また、桃の花が咲き始める時期でもあるため「桃の節句」とも呼ばれています。“ちらし寿司”を食べて楽しくお祝いしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハンバーグ	とりにく　ぶたにく	たまねぎ　トマト　にんにく　しょうが	さとう		
	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 マヨネーズ		
	やさいスープ		キャベツ　こまつな　もやし とうもろこし			
4日 （月）	ちらしずし	あぶらあげ　のり	たけのこ　かんぴょう　にんじん しいたけ	こめ　さとう	628kcal 21.6g 18.3g 377mg 2.1g	**ちらし寿司** 色とりどりの具を酢飯に散らしたお寿司です。見た目も華やかなのでお祝いの料理に使われます。
	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　あぶら　でんぷん		
	みそしる	とうふ　みそ	えのき　ほうれんそう			
	さんしょくひなまつりゼリー	とうにゅう	もも　りんご	さとう		
5日 （火）	カレーライス	ぶたにく	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　りんご　トマト	こめ　むぎ　あぶら じゃがいも　ルウ	635kcal 23.3g 18.5g 294mg 2.2g	**かいそう** 海藻は「海の野菜」とも言われ、食物繊維やミネラルを多く含み、低カロリーな食品です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かいそうサラダ	かいそう　くきわかめ	きゅうり　キャベツ	ドレッシング		
	やわらかくろまめ	だいず				
6日 （水）	きなこあげパン	きなこ		ロールパン　あぶら　さとう	676kcal 25.7g 27.4g 583mg 2.1g	**ポトフ** ポトフはフランスの家庭料理です。肉や野菜を長時間煮込んだだものです。煮込み料理は体が温まります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポトフ	とりにく　ソーセージ	たまねぎ　にんじん　かぶ　キャベツ	じゃがいも		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
7日 （木）	むぎごはん			こめ　むぎ	609kcal 30.0g 19.3g 332mg 2.0g	**さけ** 魚を「赤身」と「白身」に分類することがあります。“鮭”はどちらに分類されるかというと、見た目は赤く見えますが、“白身”の魚です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのしおやき	さけ				
	ごまあえ		キャベツ　ほうれんそう　もやし	さとう　ごま		
	けんちんじる	とりにく　とうふ	ごぼう　こんにゃく　だいこん にんじん　ねぶかねぎ	さといも　ごまあぶら		
8日 （金）	コロッケーバーガー		たまねぎ　にんじん　とうもろこし グリンピース　キャベツ	まるがたパン　じゃがいも こむぎこ　パンこ　さとう マーガリン　あぶら	668kcal 28.5g 22.4g 419mg 2.7g	**ポークビーンズ** アメリカの家庭料理です。「ポーク」は豚肉、「ビーンズ」は豆という意味の英語です。豚肉と大豆を一緒に煮込んで作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークビーンズ	ぶたにく　だいず	たまねぎ　にんじん　いんげん	あぶら　さとう		
	はっこうにゅう	はっこうにゅう				
11日 （月）	むぎごはん	ふるさと給食の日		こめ　むぎ	599kcal 25.2g 17.5g 515mg 1.8g	**いわし** “いわし”にはカルシウムが豊富に含まれています。「泳ぐカルシウム」と言われるほどです。また、脂質にはDHAやＥＰＡが豊富に含まれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 				
	いわしのごまみそに	いわし　みそ		さとう　ごま		
	おひたし		こまつな　はくさい			
	のっぺいじる	とうふ　とりにく	にんじん　だいこん　ごぼう しいたけ　こんにゃく　ねぶかねぎ	さといも　でんぷん		

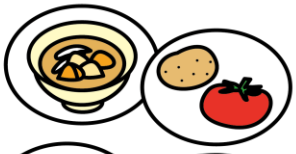
日 曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき からだをつくる （あか）	からだのちょうしをととのえる （みどり）	エネルギーになる （きいろ）	エネルギー kcal たんぱくしつ g ししつ g カルシウム mg えんぶん g	一口メモ
12日 （火）	チャーハン	やきぶた	ねぶかねぎ	こめ　むぎ　ごまあぶら	590kcal 20.3g 19.3g 273mg 2.2g	**チャーハン** 給食の「チャーハン」は、大きな炊飯釜で炊き込んで作ります。みんな大好きなメニューですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はるまき	ぶたにく　ひじき	きゃべつ　たまねぎ　にんじん ねぶかねぎ　しょうが	はるさめ　さとう　こむぎこ こむぎこ　でんぷん　あぶら		
	ごもくちゅうかスープ	とりにく	にんじん　たけのこ　きくらげ チンゲンサイ　とうもろこし　もやし	ごまあぶら		
13日 （水）	せきはん	あずき		こめ　もちごめ　ごま	616kcal 25.4g 22.1g 330mg 1.8g	**赤飯** 祝い事があるときに食べられる伝統的なご飯です。6年生の卒業をお祝いした献立です。残さず食べてくださいね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わかどりのからあげ	とりにく	しょうが	でんぷん　あぶら		
	そくせきずけ	こんぶ	キャベツ　きゅうり			
	みそしる	とうふ　みそ	にんじん　だいこん　こまつな			
	ぶどうゼリー		ぶどう	さとう		
14日 （木）	むぎごはん			こめ　むぎ	595kcal 20.0g 19.5g 296mg 1.1g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ホワイトシチュー	とりにく　ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ　にんじん　パセリ	あぶら　じゃがいも　バター こむぎこ　なまクリーム		
	ブロッコリーサラダ		キャベツ　きゅうり　ブロッコリー	あぶら　さとう		

イラスト：©SeDoc　少年写真新聞社・学校給食（全国学校給食協会）

★ 食材の使用については安全確認に努めています。

○献立表に記載されている日ごとの栄養価は、小学３～４年生の数値です。
○食中毒予防のため、学校給食で提供された食べ物は持ち帰ることができません。御了承ください。
○学校給食の１食単価は280円です。食材料費に使用し、光熱水費や人件費等は含まれていません。

＜注意＞　※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、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。
皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？
今年度の給食もあと少しで終わりです。この１年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。