



日 (曜日)	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき			栄養量 (中学生) エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩	一口メモ
			ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		
1日 (金)	ごもくずし	ひなまつり 献立	あぶらあげ たまご	にんじん たけのこ しいたけ きぬさや	こめ さとう でんぶ あぶら	600 21.1 365 2.1	3月3日のひな祭りをお祝いし、五目ずしです。ゼリーは、ももの節句なので、ももゼリーです。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	とんじる		ぶたにく とうふ みそ	ごぼう こんにやく だいこん はねぎ	じゃがいも		
	ひなまつりゼリー		とうにゅう かんてん	もも いちご	さとう		
4日 (月)	カレーライス	ふるさと 給食の日	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	646 21.4 294 1.9	カレーに入るぶた肉には、体をつくる働きや疲れをとってくれる働きがあります。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	かいそうサラダ		わかめ こんぶ のり	きゅうり キャベツ	ドレッシング		
	かためきレアチーズ		クリームチーズ にゅうせいひん	いちご	さとう		
5日 (火)	げんまいパン				ロールパン げんまい	585 24.9 378 2.2	小松菜は冬に旬を迎えます。小松菜の由来は、東京都江戸川区の小松川でとれたことだそうです。
	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 だいず	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう あぶら		
	ポテトサラダ			きゅうり とうもろこし	じゃがいも さとう マヨネーズ		
	こまつなのスープ		ベーコン	こまつな たまねぎ にんじん			
6日 (水)	わかめごはん		わかめ		こめ むぎ	620 23.6 393 2.9	黒はんぺんは静岡県の特産品です。さばやいわしなどの魚を骨ごとすりつぶして作ります。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	くろはんぺんのフライ		くろはんぺん		あぶら パンこ こむぎこ でんぶ		
	やさいのふくめに		とりにく	にんじん ごぼう たけのこ こんにやく えだまめ	じゃがいも さとう		
	みそしる		とうふ あぶらあげ みそ	だいこん こまつな はねぎ			
7日 (木)	ウィンナードッグ(ドッグパン、 ウィンナー、キャベツソテー)		ウィンナー	キャベツ	ロールパン あぶら さとう	638 25.1 350 2.4	ホワイトシチューは、給食室でルウから手作りです。豆乳も入っているため、ヘルシーです。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	ホワイトシチュー		とりにく チーズ ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん かぶ かぶのは	あぶら じゃがいも パター こむぎこ		
	あおりんごゼリー			りんご	さとう		
8日 (金)	むぎごはん				こめ むぎ	620 24.1 342 1.7	6年3組さんが考えてくれた献立です。大好きな献立で、おいしくて低学年でも食べられるから選びました。
	ぎゅうにゅう	6年3組 考案献立	ぎゅうにゅう				
	みそカツ		ぶたにく みそ		あぶら パンこ でんぶ さとう		
	そくせきづけ		こんぶ	キャベツ			
	けんちんじる		とりにく あぶらあげ とうふ	ごぼう こんにやく だいこん にんじん はねぎ	じゃがいも ごまあぶら		
11日 (月)	チャーハン		やきぶた	しょうが ねぎ	こめ ごまあぶら	630 24.8 334 2.8	料理でいう五目には、いろいろなという意味があります。五目中華スープは、肉や野菜をたくさん使います。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	あげぎょうざ		ぶたにく だいず	キャベツ たまねぎ たら にんにく しょうが	あぶら でんぶ さとう ごまあぶら こむぎこ		
	ごもくちゅうかスープ		ベーコン	にんじん たけのこ チンゲンサイ とうもろこし もやし			
	あじつけにぼし		にぼし		さとう		
12日 (火)	くろざとうパン				ロールパン くろざとう	595 25.2 360 2.2	6年4組さんが考えてくれた献立です。旬の野菜とみんなが好きないちごムースを入れたことがポイントです。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	ツナとやさいのマヨネーズやき		まぐろ チーズ	たまねぎ とうもろこし えだまめ	じゃがいも マヨネーズ		
	ミネストローネ	6年4組 考案献立	ベーコン だいず	にんじん たまねぎ チンゲンサイ トマト	マカロニ		
いちごのムース		とうにゅう だいず ゼラチン かんてん	いちご	あぶら さとう でんぶ			
13日 (水)	普通日課3時間(5, 6年生はお弁当のご用意をお願いします。)						
14日 (木)	せきはん ごましお		あずき		もちごめ こめ ごま	695 26.4 474 2.2	卒業をお祝いした献立です。お赤飯の赤い色には、魔(ま)よけの効果があるとされています。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	さばのしょうがに		さば	しょうが	さとう		
	にびたし		あぶらあげ	こまつな はくさい			
	すましじる		とうふ わかめ	しめじ えのきだけ ほうれんそう			
	おいわいクレープ		とうにゅう だいず	いちご	さとう あぶら こめこ		

注意!!

※物資の都合により献立を変更する場合があります。
 ※麺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。
 ※海産物はえび・かになどが混入する可能性があります。
 ※少年写真新聞社、全国学校給食協会のイラストを使用しています。
 ※栄養価は3・4年生の数値です。



静岡市の学校給食について
 ホームページで紹介しています

