



# 令和6年3月 給食献立表



中学校

Bブロック

静岡市立東部学校給食センター

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		765	冬の献立 「大根と里芋のごまみそ煮」
	牛乳	牛乳				27.4	
	大根と里芋のごまみそ煮	鶏肉 生揚げ みそ	こんにゃく にんじん 大根 枝豆	大豆油 里芋 砂糖 ごま	かつおだし 醤油 みりん	472	
	海藻サラダ	海藻ミックス	きゅうり キャベツ にんじん		青じそドレッシング		
4 (月)	麦入り米飯			米 麦		820	今年度最後の 「ポークカレー」
	ポークカレー	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 りんごペースト	大豆油 じゃがいも	塩 とんこつスープ 赤ワイン こしょう カレールウ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース フィッシュカルシウム	27.5	
	牛乳	牛乳				400	
	グリーンサラダ		レタス きゅうり キャベツ 枝豆		和風玉葱ドレッシング		
5 (火)	福神漬		だいこん なす きゅうり れんこん 生姜	砂糖	醤油 酢 塩		日本生まれの洋食 「スパゲッティナポリタン」
	ミルク食パン	スキムミルク		パン		856	
	牛乳	牛乳				35.7	
	ハムカツ	ハム		パン粉 でんぷん 植物油 大豆油		490	
	チーズ	チーズ					
スパゲッティナポリタン	ウインナー	たまねぎ とうもろこし ピーマン		大豆油 スパゲッティ	スープストック 塩 こしょう トマトケチャップ		
野菜スープ	豚肉	たまねぎ にんじん 白菜 小松菜			塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ		
6 (水)	米飯			米		817	「シルバー サラダ」 ってどんな料理?
	牛乳	牛乳				26	
	甘酢あん肉団子	鶏肉	たまねぎ	パン粉 砂糖	酢 トマトケチャップ 醤油	329	
	シルバーサラダ	ハム	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ	春雨 マヨネーズ	塩 こしょう		
大根スープ	鶏肉	大根 しめじ にんじん チンゲンサイ 根深ねぎ	ごま油 でんぷん	とんこつスープ 塩 醤油 中華スープの素 酒			
7 (木)	米飯			米		771	野菜をたくさん 食べよう 「野菜の 磯香和え」
	あさりの佃煮	あさり佃煮				30.7	
	牛乳	牛乳				396	
みそおでん	豚肉 昆布 さつまあげ 生揚げ うずら卵 みそ	こんにゃく 大根		じゃがいも 砂糖	かつおだし 醤油 みりん		
野菜の磯香和え	のり	キャベツ ほうれん草 にんじん			醤油 みりん かつおだし		
8 (金)	ミルク食パン	スキムミルク		パン		830	たんぱく質を しっかりとろう 「大豆シチュー」 
	牛乳	牛乳				36.1	
	大豆シチュー	鶏肉 大豆 チーズ 牛乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん りんごペースト パセリ	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム	スープストック 塩 こしょう とんこつスープ	490	
	ハムサラダ	ハム	キャベツ 黄ピーマン きゅうり		コールスロドレッシング		
パインアップル缶		パインアップル缶					
11 (月)	米飯			米		786	旬の小松菜を 食べよう 「野菜の ツナ炒め」
	牛乳	牛乳				30.2	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青のり粉		小麦粉 大豆油	フィッシュカルシウム	507	
	野菜のツナ炒め	まぐろ油漬	小松菜 白菜 にんじん	ごま油 ごま	酢 醤油 塩		
実だくさん汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	大根 しめじ 葉ねぎ	さつまいも	かつおだし いりこだし			
12 (火)	米飯			米		807	ふるさと給食の日 「もつカレー」 
	牛乳	牛乳				27.8	
	もつカレー	豚もつ スキムミルク	にんにく たまねぎ 生姜 にんじん こんにゃく 根深ねぎ	大豆油 じゃがいも	カレー粉 カレールウ かつおだし とんこつスープ 醤油 みりん こしょう フィッシュカルシウム	389	
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油 でんぷん	酢 みりん かつおだし 醤油		
茎わかめサラダ	茎わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん		ごまドレッシング			
13 (水)	麦入り米飯			米 麦		851	卒業祝い献立 「ピーナッツ入り なます」 
	牛乳	牛乳				29.9	
	えびカツ	えび		パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆油	塩	378	
	ピーナッツ入りなます		大根 にんじん	ピーナッツ 砂糖	かつおだし 塩 酢		
	かき玉汁	かまぼこ 豆腐 鶏卵	にんじん たまねぎ ほうれん草 葉ねぎ	でんぷん	かつおだし 昆布だし 薄口醤油 塩		
お祝いデザート	豆乳 大豆粉	いちご	砂糖 植物油 米粉 水あめ				
14 (木)	ソフトめん			ソフトめん		866	ぷるんとおいしい 「ミルクゼリー」
	ミートソース	豚肉 牛肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト りんごペースト	大豆油 小麦粉 マーガリン	赤ワイン ナツメッグ ウスターソース 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 フィッシュカルシウム	32	
	牛乳	牛乳				460	
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ とうもろこし きゅうり 赤ピーマン		コールスロドレッシング		
ミルクゼリー	牛乳	パインアップル缶 黄桃缶 みかん缶			ミルクゼリーの素		



# 令和6年3月 給食献立表



中学校

Bブロック

静岡市立東部学校給食センター

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
15 (金)	米飯 減量			米		884 33.4 476	パリパリの食感を 楽しもう 「春巻」
	牛乳	牛乳					
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 しいたけ にんじん たけのこ 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 マーボー豆腐の素 醤油 フィッシュカルシウム 赤唐辛子粉		
	切干大根入りサラダ	まぐろ油漬	キャベツ ほうれん草 きゅう り にんじん 切干大根		和風玉葱ドレッシング		
18 (月)	春巻		たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ	でんぷん 砂糖 春雨 小 麦粉 大豆油	醤油	751 26.7 419	よく噛んで 食べよう 「牛肉と じゃがいもの きんぴら」
	米飯			米			
	牛乳	牛乳					
	牛肉とじゃがいもの きんぴら	牛肉	生姜 ごぼう にんじん こん にゃく いんげん	ごま油 大豆油 じゃがい も 砂糖 ごま	醤油 酒 みりん 赤唐辛子粉		
	白菜漬	塩昆布	白菜		塩 昆布だし 薄口醤油 酢 みりん 赤唐辛子粉		
みそ汁	油揚げ 豆腐 わか め みそ	たまねぎ 根深ねぎ		かつおだし いりこだし			

※ 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、豚肉、りんご、ゼラチン、バナナ等が混入する可能性があります。  
 ※ 米飯の製造過程で小麦、大豆等が混入する可能性があります。  
 ※ 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。



寒い日が続いていますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。今月は日頃の食生活や給食の時間について振り返ってみましょう。

今年度は、配食校6校の生徒を対象に「災害時の食事」をテーマにした食に関する指導を行いました。

内容は、

- 災害に備えた食料や飲料水などの備蓄の必要性
- 災害時の食事の注意点
- 調理や食事の際の節水の工夫等についてです。

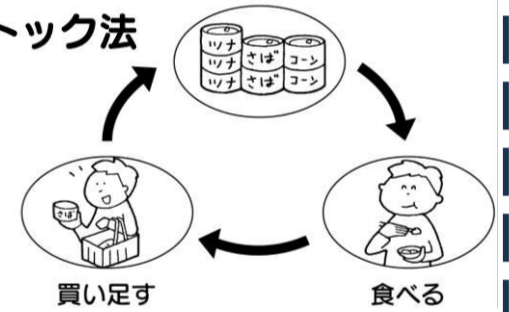
1月1日に起きた、能登半島地震の輪島市の支援に、東部学校給食センターの職員1名も応援職員として派遣されました。

地震だけではなく、台風などの自然災害はいつ襲ってくるかわかりません。食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所など家族で話し合う機会を作ってください。

日常的に備蓄をしよう!

## ローリングストック法

多めに備蓄



## 食品の備蓄



食品の賞味期限や量を確認しましょう。



## 生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

### 早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

### 早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

### 朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。



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びたりつい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。

出典: 家庭とつながる! 新食育ブック(少年写真新聞社)