

# 3月

## 給食献立表



◆令和5年度 静岡市学校給食年間献立作成テーマ◆

食べ物のひみつを知って 楽しく 食べよう

日 (曜)	献立	小学校	Bブロック	丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひとロメモ
		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		
1 (金)	ごはん			米		604 23.5 269	<b>ウイルス</b> 乾燥するこの季節は風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどに注意が必要です。いずれにしても手洗いやうがい、消毒や換気が有効です。
	牛乳	牛乳					
	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りんごペースト ピーマン 赤ピーマン	大豆油	酒 醤油		
	きゅうりとつぼ漬けの和え物		きゅうり つぼづけ	ごま			
	もやしスープ	ベーコン	にんじん とうもろこし チンゲンサイ もやし		スープストック 醤油 塩 こしょう		
4 (月)	ごはん			米		646 23 392	<b>ふるさと給食</b> ふるさと給食では、さまざまな県内産の食材や食品を使用しています。こんにやくやもやしは市内で作られたものです。今日は、静岡の自慢の食材、黒半ぺんを使ったフライです。
	牛乳	牛乳	<b>太字</b> は県内産です				
	黒半ぺんのチーズフライ	黒はんぺん チーズ		パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆油	塩 こしょう		
	レモンじょうゆ和え		小松菜 もやし キャベツ レモン		醤油 かつおだし		
	静岡の実だくさん汁	豚肉 豆腐 みそ	こんにやく 大根 にんじん しめじ 葉ねぎ	さつまいも	かつおだし		
5 (火)	ごはん			米		607 21.9 301	<b>ほうれん草</b> ほうれん草は、カロテン、ビタミンC、鉄分やカルシウムなどのミネラル類が豊富です。特に、鉄分を多く含むので貧血予防におススメです。
	牛乳	牛乳					
	切干大根入りビビンバ	豚肉	切干大根 にんにく ほうれん草 もやし にんじん	砂糖 ごま油 ごま 砂糖 ごま油 ごま	醤油 酒 赤唐辛子粉 醤油 酢		
	ナムル						
	中華コーンスープ	ベーコン	たまねぎ とうもろこし クリームコーン	でんぷん	とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう		
6 (水)	ソフトめん			ソフトめん		659 29.3 393	<b>しめじ</b> しめじは、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にする働きのあるビタミンDが含まれています。また、整腸作用があり、腸内環境を改善してくれる食物繊維も豊富に含まれており、便秘などの解消に役立ちます。
	牛乳	牛乳					
	ミートソース	牛肉 豚肉 高野豆腐 みそ チーズ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマトピューレ	大豆油	赤ワイン トマトケチャップ バーモンドソース ウスターソース ハヤシルウ 米粉ハヤシルウ コンソメ スープの素 チャツネ 塩 こしょう フィッシュカルシウム		
	イカ入り海と山のサラダ	いか	レタス きゅうり しめじ		塩 こしょう フレンチドレッシング		
	黄桃 (缶)		黄桃	砂糖			
7 (木)	ごはん			米		667 24.5 338	<b>根深ねぎ</b> 根深ねぎは植物のどの部分を食べているか知っていますか？実は白いところと青いところは同じ「葉」の部分です。日に当たるか当たらないかの違いで色が分かれています。
	牛乳	牛乳					
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖 でんぷん			
	おひたし	ちくわ	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし		
	けんちん汁	鶏肉 豆腐	ごぼう しいたけ にんじん 大根 こんにやく 根深ねぎ	大豆油 里芋	かつおだし 醤油 塩		
8 (金)	ごはん			米		602 24 340	<b>口中調味</b> 口の中でごはんにおかずの味を重ねてよくかみ、味の移ろいや変化を楽しむ「口中調味」は日本人が昔からしてきた食べ方です。
	牛乳	牛乳					
	二色丼の具	まぐろ油漬 鶏卵	生姜 グリンピース	砂糖 食用植物油脂	塩 醤油 酒		
	即席漬け	塩昆布	白菜	ごま			
	豚汁	豚肉 みそ	にんじん 大根 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし フィッシュカルシウム		
11 (月)	減量食パン			パン		609 21.7 375	<b>パセリ</b> 静岡は、パセリの生産量が全国トップクラスです。飾りのイメージが強いですが、鉄分、カルシウム、カロテン、ビタミンCなどを含む、非常に栄養価の高い野菜です。
	牛乳	牛乳					
	コーンシチュー	鶏肉 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 でんぷん	スープストック 塩 こしょう とんこつスープ		
	グリーンサラダ		レタス きゅうり キャベツ		イタリアンドレッシング		
	りんごゼリー		りんご	水あめ			
12 (火)	ごはん			米		766 28.2 366	<b>お祝い献立</b> 今日は、この1年間勉強や運動を頑張った皆さんに給食センターから卒業・進級のお祝いの気持ちを込めたスペシャルメニューです。楽しくおいしい給食の思い出になればいいと思います。
	牛乳	牛乳					
	鶏肉の唐揚げレモンソース	鶏肉	生姜 にんにく レモン	でんぷん 大豆油 砂糖	塩 酒 薄口醤油		
	ハムサラダ	ハム	きゅうり キャベツ		和風ドレッシング		
	すまし汁	豆腐 わかめ	にんじん しめじ 葉ねぎ		かつおだし 塩 薄口醤油		
	お祝いデザート	豆乳 大豆粉	いちご	加工油脂 砂糖 水あめ 植物油 米粉			
13 (水)	ごはん			米		668 23.3 295	<b>キャベツ</b> キャベツに含まれる栄養素の中で多く含まれているのが、ビタミンCです。ビタミンCは、風邪の予防や疲労回復の効果があります。
	牛乳	牛乳					
	ジャンボぎょうざ	豚肉	キャベツ たまねぎ にんにく 生姜	豚脂 でんぷん ごま油 砂糖 小麦粉 大豆油	醤油 塩 こしょう		
	チンゲン菜入り香味炒め	豚肉	生姜 にんじん キャベツ しめじ チンゲンサイ	大豆油 ビーフン ごま	中華スープの素 塩 こしょう 醤油		
	卵スープ	ベーコン 鶏卵	たまねぎ 白菜 葉ねぎ		中華スープの素 とりがら スープ 塩 こしょう 酒		



ふるさと給食

お祝い献立

日 (曜)	献立	小学校	Bブロック	丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひと口メモ
		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		
14 (木)	減量ナン			ナン		695 27 312	1年間ありがとうございました 「食べる」ということは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。
	牛乳	牛乳					
	ドライカレー	豚肉 牛肉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ トマト グリン ピース りんごペースト	大豆油	ウスターソース 赤ワイン チャツネ コンソメスープ の素 ナツメグ カレー 粉 塩 こしょう		
	ポテトサラダ	ハム	きゅうり	じゃがいも マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ	こしょう		
15 (金)	パイナップル (缶)		パイナップル	砂糖		581 25.8 368	
	ごはん			米			
	牛乳	牛乳					
	鶏肉のてり焼き	鶏肉	生姜	大豆油	みりん 醤油 酒		
	ごま和え		キャベツ ほうれん草 も やし	ごま 砂糖	醤油		
18 (月)	みそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ みそ	にんじん 大根 しめじ 根深ねぎ		かつおだし	604 23.5 269	
	ごはん			米			
	牛乳	牛乳					
	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りんごペースト ピーマン 赤ピーマン	大豆油	酒 醤油		
	きゅうりとつぼ漬けの和え物		きゅうり つぼづけ	ごま			
	もやしスープ	ベーコン	にんじん とうもろこし チンゲンサイ もやし		スープストック 醤油 塩 こしょう		



健康な体を作るためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養バランスも整いやすくなります。給食が終わると春休みですね。バランスの良い食事と規則正しい生活で、新年度を元気に迎えましょう。

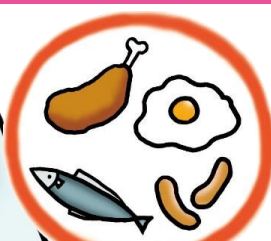


## 「主食・主菜・副菜・汁物」を そろえて食べよう!

副菜となるおもな料理



主菜となるおもな食べ物



主食となる食べ物

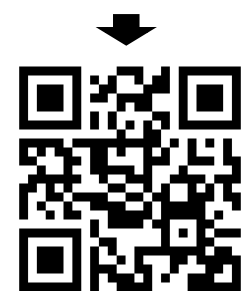


汁物は野菜、きのこ、海藻、豆腐や油揚げ、みそなどの大豆製品をとることもでき、水分補給になります。



静岡市の学校給食  
おいしい静岡  
いただきます!

学校給食の情報やレシピをホームページに掲載しています。給食のレシピのリクエストも随時受け付けております。詳しくはこちらから



このほかに、できれば毎日、牛乳や乳製品でカルシウムを補いましょう。乳アレルギーのある人は大豆製品や小魚、小松菜などからもカルシウムを補うことができます。



- 記載されている栄養価は3,4年生の数値です。
- 給食費は全て食材料費に使われています。
- 少年写真新聞社、学校給食のイラストを使用しています。
- 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。
- 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。
- 魚の加工品には、まれに魚卵が含まれている可能性があります。
- 米飯の製造過程で、えび・小麦・大豆・鶏肉・豚肉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。
- パンの製造過程で、卵・落花生・アーモンド・オレンジ・カシューナッツ・牛肉・くるみ・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・もも・りんご・ゼラチン等が混入する可能性があります。