

# 3月 給食献立表

給食レシピを公開しています！



小学校

Aブロック

梅ヶ島小中学校

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	主に力や熱のもとになる 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
(金)	1 米飯			米		681 25.5 415	ひな祭り献立 
	牛乳	牛乳					
	ちらしずし	いか 高野豆腐 油揚げ	にんじん かんぴょう しいたけ 枝豆	砂糖	醤油 みりん 合せ酢		
	豆腐のごまみそ焼き	鶏肉 豆腐 おから みそ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	大豆油 砂糖 ごま でんぷん	みりん 塩 醤油		
すまし汁	豆腐	大根 しめじ ほうれん草 葉ねぎ		かつおだし 塩 薄口醤油			
(月)	4 減量ナン			ナン		702 29.3 333	給食の味付けのひみつは何か？ (香辛料) 
	牛乳	牛乳					
	ドライカレー	牛肉 豚肉 チーズ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト グリーンピース	大豆油	赤ワイン ガラムマサラ チリパウダー カレー粉 カレールウ 中濃ソース 塩 ターメリック こしょう		
	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし 赤ピーマン		フレンチドレッシング		
フルーツポンチ	豆乳 寒天	もも果汁 りんご果汁 ぶどう果汁 みかん パインアップル 黄桃	砂糖	赤ワイン			
(火)	5 米飯			米		737 29.2 533	骨や歯を丈夫にする食べ物は何かな？ (豆腐) 
	牛乳	牛乳					
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐	にんにく 生姜 にんじん しいたけ たまねぎ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 白ごま でんぷん ごま油	酒 中華スープの素 テンメンジャン オイスターソース 醤油 トウバンジャン 赤唐辛子粉		
	パンパンジー	鶏肉	キャベツ きゅうり		棒々鶏ドレッシング		
揚げぎょうざ	鶏肉	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	小麦粉 大豆油 豚脂 砂糖 大豆粉 でんぷん	塩 醤油			
(水)	6 米飯			米		655 23.3 314	大川小献立 
	牛乳	牛乳					
	さばのみそ煮	さば みそ	生姜	砂糖	酒 醤油		
	野菜のごま和え		キャベツ 小松菜 もやし	白ごま 砂糖	醤油		
コンソメスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ いんげん パセリ		とりがらスープ コンソメスープの素 塩 こしょう			
(木)	7 米飯			米		628 24.9 306	だしを味わおう 
	牛乳	牛乳					
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	生姜	でんぷん 大豆油	醤油 酒		
	おひたし		ほうれん草 キャベツ にんじん		醤油 かつおだし		
みそ汁	油揚げ わかめ みそ	大根 えのきたけ 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし			
(金)	8 減量ミルク切目入りパン	スキムミルク		パン		675 28.6 454	骨や歯を丈夫にする食べ物は何かな？ (牛乳、チーズ、スキムミルク) 
	牛乳	牛乳			トマトケチャップ		
	セルフホットドック	ウインナー					
	ポイルドキャベツ		キャベツ				
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	大豆油 じゃがいも マーガリン 小麦粉	コンソメスープの素 塩 こしょう フィッシュカルシウム とんこつスープ			
(月)	11 米飯			米		586 25.2 373	おなかをきれいにする食べ物は何かな？ (えのきたけ、わかめ) 
	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 黄ピーマン 赤ピーマン	大豆油	酒 醤油		
	中華サラダ	ハム	キャベツ きゅうり きくらげ		中華ドレッシング		
わかめスープ	わかめ 豆腐	えのきたけ チンゲンサイ とうもろこし		とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう 醤油			

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	主に力や熱のもとになる 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
12 (火)	米飯 牛乳 肉じゃが 春キャベツのサラダ 厚焼卵	牛乳 豚肉	 こんにゃく にんじん たまねぎ しいたけ 	米 じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 フィッシュカルシウム 醤油 みりん 和風ドレッシング	647 24.5 332	旬の食べ物は何か？ (春キャベツ) 
13 (水)	<b>&lt; リザーブ給食 &gt; 13 (水) デザートA、デザートBのどちらか一つを選ぶ</b>					748	リザーブ給食
	ソフトめん			ソフトめん		26.3	
	ミートソース	牛肉 豚肉 	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ	大豆油 砂糖	塩 赤ワイン こしょう オールスパイス フィッシュカルシウム ハヤシルウ デミグラスソース 中濃ソース トマトケチャップ コンソメスープの素 チャツネ	356	 
	牛乳	牛乳					
	ポテトサラダ	ハム	キャベツ きゅうり 	じゃがいも マヨネーズ	こしょう		
	ガトーショコラ (デザートA)	豆乳		砂糖 米粉 植物油	ココアパウダー カカオマス		
	豆乳プリンタルト (デザートB)	豆乳 大豆粉		砂糖 米粉 植物油 コーンフラワー ショートニング			
14 (木)	麦入り米飯 牛乳 ポークカレー 野菜サラダ はるみ	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト 	米 麦 大豆油 じゃがいも	赤ワイン こしょう チャツネ カレールウ カレー粉 トマトケチャップ フィッシュカルシウム 中濃ソース 和風ドレッシング	720 21.8 381	旬の食べ物は何か？ (はるみ) 
15 (金)	減量ミルク食パン 牛乳 煮込みハンバーグ 野菜スープ 豆乳パンナコッタ	スキムミルク 牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ ベーコン 豆乳	 たまねぎ にんじん いんげん たまねぎ しめじ ほうれん草	パン 豚脂 じゃがいも 大豆油 砂糖 でんぷん	デミグラスソース 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン 醤油 塩 こしょう コンソメスープの素 とりがらスープ 塩	686 28.2 704	ふるさと給食 (しめじ) 
18 (月)	米飯 牛乳 ささみチーズフライ ナムル 白菜スープ	牛乳 鶏肉 チーズ 鶏卵 ベーコン	ほうれん草 にんじん もやし 白菜 チンゲンサイ しめじ 根深ねぎ	米 パン粉 でんぷん コーンフラワー 大豆油 でんぷん	塩 こしょう ナムルドレッシング 塩 こしょう コンソメスープの素 醤油 とりがらスープ	563 23.5 383	目を守る食べ物は何かな？ (にんじん、ほうれん草) 

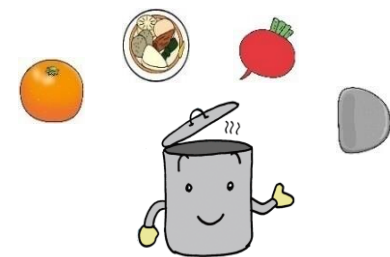
# ～1年間の食生活をふり返いましょう～

①給食の準備、後片付けは、きちんとできましたか？

②好き嫌いせずに食べましたか？

③食べ物の働きを学ぶことができましたか？

④静岡の食材や郷土料理を味わいましたか？



☆魚には骨が残っていることがあるため、よくかんで食べるようにしましょう。  
☆給食費はすべて食材費に使われています。光熱費や人件費などの諸費用は静岡市が負担しています。  
☆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。  
☆学校給食センターでは調理員や配送員を募集しています。  
※イラスト:「食育ブック」「給食ニュース大百科」「食育サポート集」(少年写真新聞社)、「10分でできる食育グッズ」(たんぼぼ出版)、「食育クイズ&ワークシート集」(全国学校給食協会)、ワークシート集」(全国学校給食協会)、「こども年中行事カット」(マール社)のイラストを使用しています。

☆パンの製造過程で、卵、くるみ、ごま、大豆、りんご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。  
☆静岡市の学校給食では3色分類は主に食品の働きで分けてあります。