

令和5年度

# 3月 三保っ子きゅうしょく

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

静岡市立清水三保第一小学校

3・4年生

日	曜日	こ ん だ て	おもなざいりょうと体の中でのほたらき			エネルギーkcal	お知らせ
			あ か	み ど り	き い ろ	たんぱく質g	
			からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる	カルシウムg	
1	金	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	631 20.9 451	<b>桃の節句 ひな祭り</b> 女の子の健やかな成長を祈る行事です。「ちらし寿司、はまぐりのお吸い物、ひなあられ、ひし餅」などでお祝いします。ひし餅の白は雪、桃色は桃の花、緑は春の若葉を表しています。
		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		
		なのはなのみそしる	とうふ みそ	なばな だいこん えのきだけ			
		さんしょくひなゼリー	とうにゅう かんてん	いちご もも	さとう		
4	月	あげパン			パン あぶら さとう	581 21.6 309	前回の揚げパンの時に砂糖の揚げパンが食べたいとリクエストがあったので今回は砂糖の揚げパンです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ポトフ	とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん かぶ キャベツ	じゃがいも		
		フルーツポンチ		みかん パイン もも	ゼリー		
5	火	せきはん	あずき		こめ もちごめ ごま	582 29.9 335	<b>進学・進級お祝い</b> 日本ではお祝い事の時に赤飯を食べる風習があります。苦手な人もいるかもしれませんが、食べてみてほしいです。
		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 だいこん にんじん ねぶかねぎ	さといも ごまあぶら		
6	水	しょくぱん			パン	553 22.7 330	<b>ふるさと給食の日</b> はるみは、「清見」と「ポンカン」を交配し、静岡市で生まれた品種です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ホワイトシチュー	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも なまクリーム		
		ブロッコリーサラダ		キャベツ ブロッコリー きゅうり	さとう		
		はるみ		はるみ			
7	木	チャーハン	やきぶた	ねぶかねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	598 21.1 276	中華料理店や、家で作るチャーハンは、炊いたご飯を炒めて作りますが、給食のチャーハンは、炒めた具をお米に炊き込んで作ります。焼き豚と白ネぎのうま味がご飯に染みっていておいしいです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		はるまき	ぶたにく だいずこ	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが	ラード こむぎこ 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 もやし			
		みほのレッドオーレ		トマト			
8	金	メロンパン			パン こむぎこ さとう マーガリン	665 27.8 507	給食の焼きそばは、一度めんを揚げてから、炒めた野菜や調味料と合わせて作っています。6年生は最後の焼きそばですね。味わって食べてください。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		いかやきそば	ぶたにく いか	キャベツ もやし にんじん しょうが	めん あぶら ごま		
		わかめスープ	わかめ とうふ	たまねぎ ねぶかねぎ			
		ヨーグルト	ヨーグルト				
11	月	むぎごはん			こめ むぎ	604 22.5 289	<b>大分県の料理</b> 今日は大分県の料理「中津唐揚げ」「かぼす和え」「だご汁」が給食に登場します。どんな料理か食べてみましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		なかつからあげ	とりにく	しょうが にんにく	あぶら でんぷん こむぎこ		
		かぼすあえ		こまつな もやし かぼす	さとう ごまあぶら		
		だごじる		だいこん はくさい にんじん しょうが	こむぎこ でんぷん		
12	火	むぎごはん			こめ むぎ	599 25.8 404	4月に比べると完食出来る人が大変増えました。新しい学年になると給食の量が増えます。残さず食べられるようになりましたか。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		マーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ しょうが にんにく はねぎ なぶかねぎ	ごまあぶら さとう でんぷん		
		ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごまあぶら ごま		
13	水	カレーライス			こめ むぎ	695 22.2 303	今日で今年度の給食も終わりです。給食でも一年間の振り返りをしてみましょう。「協力して準備ができるようになった」「食べられる物、量が増えた」など、できることが増えているといいですね。
		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	きゅうり キャベツ	あおじそドレッシング		
		いちごのおいしいケーキ	たまご にゅうせいひん	いちご	さとう こむぎこ あぶら		

※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。

※魚には小骨が残っている可能性があります。食べるときは注意して食べましょう。

※食材の使用については安全確認に努めています。

※給食費はすべて食材料費に使用しています。

※表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

※「学校給食」「学校の食事」「食育フォーラム」のイラストを使用しています。

## 春休み中の 食生活について



今年度も給食運営にご協力いただき、ありがとうございました。  
最後まで安全でおいしい給食を提供していきます。  
よろしくお願い致します。



今月は、卒業式や終了式が終わると春休みに入ります。家での食生活も、下記の点にできるだけ気をつけて過ごしましょう。

寒い日が続きますが、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。進級や進学に期待を膨らませているのではないのでしょうか。卒業を控えている6年生は残りの日々を大切に、友達や先生と楽しい時間を過ごしてほしいと思います。

3月は進級や卒業に向けて、1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

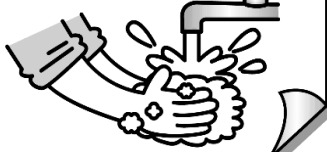
- ① 3度の食事は、必ず食べましょう。
- ② 牛乳などカルシウムの多い食品をとりましょう。（※牛乳が苦手な人は、チーズやヨーグルトなど。乳アレルギーのある人は大豆製品や小魚など。）
- ③ 不足しがちな色の濃い野菜を食べましょう。
- ④ いろいろな食品を組み合わせ食べてみましょう。
- ⑤ よくかんで食べましょう。
- ⑥ 「腹、八分目」食べすぎに注意！
- ⑦ 塩分はひかえめに。



### 日ごろの食生活を振り返ろう!



食事の前に、手をきれいに洗っていますか？



朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？



よくかんで、味わって食べていますか？



おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？



苦手な食べ物にも挑戦していますか？



毎日の食事を楽しんでいますか？



わくわく給食の食材についての記事が公開になります。お楽しみに→動画もあるのでぜひご覧ください。



「しよっかんくんの旅」続々更新中!!  
献立表や給食献立のレシピもご覧いただけます。