

# 3月 給食献立表

給食レシピを公開しています!



中学校

Aブロック

薬科学校給食センター

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		834	ひな祭り献立 
	牛乳	牛乳				31.9	
	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	472	
	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		899	給食の味付けのひみつは何か? (香辛料) 
	牛乳	牛乳				36.9	
	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	366	
	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり		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		929	骨や歯を丈夫にする食べ物は何かな? (豆腐) 
	牛乳	牛乳				36.2	
	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	624	
	パンバンジー	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		789	大川小献立 
	牛乳	牛乳				27.2	
	さばのみそ煮	さば みそ	生姜	砂糖	酒 醤油	337	
	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		718	だしを味わおう 
	牛乳	牛乳				27.1	
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	生姜	でんぷん 大豆油	醤油 酒	328	
	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 ミルク切目入りパン	スキムミルク		パン		898	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				37.6	
	セルフホットドック	ウインナー			トマトケチャップ	540	
	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		753	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				31.3	
	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	417	
	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
(火)	米飯			米		810	旬の食べ物は何か？ (春キャベツ) 
	牛乳	牛乳				30.5	
	肉じゃが	豚肉	こんにゃく にんじん たまねぎ しいたけ 	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	366	
	春キャベツのサラダ	かにかまぼこ	新キャベツ きゅうり 枝豆		和風ドレッシング		
	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 塩		
13	<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>					923	リザーブ給食
(水)	ソフトめん			ソフトめん		32.5	  
	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	397	
	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			
(木)	麦入り米飯			米 麦		877	旬の食べ物は何か？ (はるみ) 
	牛乳	牛乳				25.7	
	ポークカレー	豚肉 	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	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	426	
	野菜サラダ		キャベツ 小松菜 とうもろこし 枝豆		和風ドレッシング		
	はるみ		はるみ				
(金)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		813	ふるさと給食 (しめじ) 
	牛乳	牛乳				32.6	
	煮込みハンバーグ	豚肉 鶏肉 チーズ	たまねぎ にんじん いんげん	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	754	
	野菜スープ	ベーコン	たまねぎ しめじ ほうれん草		醤油 塩 こしょう コンソメスープの素 とりがらスープ		
	豆乳パンナコッタ	豆乳	いちご果汁	砂糖 植物油 でんぷん	塩		
(月)	米飯			米		651	目を守る食べ物は何かな？ (にんじん、ほうれん草) 
	牛乳	牛乳				25.5	
	ささみチーズフライ	鶏肉 チーズ 鶏卵 		パン粉 でんぷん コーンフラワー 大豆油	塩 こしょう	401	
	ナムル		ほうれん草 にんじん もやし		ナムルドレッシング		
	白菜スープ	ベーコン	白菜 チンゲンサイ しめじ 根深ねぎ	でんぷん	塩 こしょう コンソメスープの素 醤油 とりがらスープ		

# ～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？



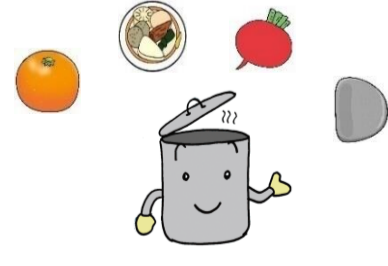
②好き嫌いせずに食べましたか？



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。