

3月
給食献立表

令和5年度 静岡市学校給食献立作成テーマ「食べ物のひみつを知って 楽しく 食べよう」

ふるさと給食の日

| 日 (曜) | 献立 | 小学校 | Bブロック | 中吉田学校給食センター | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) | 一口メモ |
|-----------|--------------------|--------------------------|----------------------------------|------------------------------------|--|---|--|
| | | 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 | | |
| 1 (金) | ちらしずし 米飯 減量 | | | 米 | | 651 22.5 446 | ひなまつり献立 3月3日の桃の節句には、ちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べたり、ひし餅やひなあられでお祝いします。もともとは中国から伝わった行事の一つでしたが、江戸時代に入り女の子のお祝いとして盛んに行われるようになってきました。 |
| | ちらしずしの具 | いか 油揚げ 刻みのり | にんじん たけのこ かんぴょう しいたけ さやえんどう | 砂糖 | 醤油 みりん 合せ酢 | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | しずまえかますの磯辺揚げ | かます 青のり粉 植物性たん白 | | 大豆油 パン粉 小麦粉 コーンフラワー でんぷん | 塩 | | |
| | すまし汁 | 豆腐 わかめ | しめじ 小松菜 白菜 葉ねぎ | | かつおだし 塩 薄口醤油 | | |
| ひなまつりデザート | 豆乳クリーム 寒天 | 白桃ピューレ いちご果汁 | ぶどう糖 水あめ 砂糖 植物油 | | | | |
| 4 (月) | 米飯 減量 | | | 米 | | 662 28.1 418 | 千代田東小6年生の献立 家庭科単元の一環で給食の献立を考えてもらいました。食べると体が温まる「豚汁」、人気のある「ポテトサラダ」をつけ、栄養バランスの良い献立ができました。 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ぶりのてり焼き | ぶり | | | 醤油 みりん風調味料 | | |
| | ポテトサラダ | ハム | にんじん キャベツ きゅうり | じゃがいも ノンエッグ マヨネーズ マヨネーズ | 塩 こしょう | | |
| | 豚汁 | 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ | 大根 ごぼう 根深ねぎ | 里芋 | かつおだし フィッシュカルシウム | | |
| 5 (火) | 減量食パン | | | パン | | 544 24 385 | 野菜をたべよう 毎日元気に過ごすためには、1日におよそ350gの野菜をとるとよいです。このうち緑黄色野菜を120g以上組み合わせ、できるだけ多くの種類の野菜を食べるようにしましょう。 |
| | メープルジャム | | | メープルジャム | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | オムレツ | 鶏卵 | たまねぎ | 大豆油 砂糖 米粉 菜種油 大豆油 | トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン 酢 塩 | | |
| | 海と山のサラダ | いか えび | レタス きゅうり しめじ | マーガリン | 塩 こしょう イタリアンドレッシング | | |
| 白菜スープ | 豚肉 豆腐 | にんじん 白菜 チンゲンサイ 根深ねぎ | でんぷん | 塩 こしょう 中華スープの素 醤油 とりがらスープ | | | |
| 6 (水) | ポークカレーライス 麦入り米飯 | | | 米 麦 | | 766 22.7 374 | 味付けのひみつは何か？ 「香り カレー粉」 スパイスを使った料理には発汗作用があるため、新陳代謝が活発になり、体を温める効果があります。混ぜるスパイスの種類や量によって、見た目の色、香り、味が大きく異なります。 |
| | 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 赤ワイン こしょう とりがらスープ チャツネ 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 | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ハムサラダ | ロースハム | きゅうり キャベツ とうもろこし | サラダ油 砂糖 | 酢 塩 こしょう 洋辛子粉 | | |
| | パインアップル缶 | | パインアップル | 砂糖 | | | |
| 7 (木) | 米飯 減量 | | | 米 | | 674 28.9 407 | 西奈小6年生の献立 人気の高い「鶏肉のみそからめ」を主菜とし、「みそ汁」には旬の大根や根深ねぎを使っています。主菜・副菜・汁物のそろったバランスの良い和食献立ができました。 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 鶏肉のみそからめ | 鶏肉 みそ | | でんぷん 大豆油 砂糖 アーモンド | 醤油 酒 みりん | | |
| | 野菜のごま和え(フェアトレード) | | キャベツ ほうれん草 にんじん もやし | ごま(フェアトレード) ごま 砂糖 | 醤油 | | |
| | みそ汁 | 油揚げ 豆腐 みそ | 大根 根深ねぎ | じゃがいも | かつおだし | | |
| 8 (金) | 米飯 | | | 米 | | 636 19.8 370 | 韓国の献立 チヂミは、小麦粉にいらなどの野菜と豚肉などをに入れて平らに焼いた韓国料理です。今日は、いかやキャベツ、にらが入った「海鮮チヂミ」です。 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 海鮮チヂミ | いか | キャベツ いら | 大豆油 小麦粉 米粉 コーンスターチ 植物油 脂 天かす | かつおだし | | |
| | ナムル | ハム | ほうれん草 にんじん もやし | 砂糖 ごま油 ごま | 醤油 酢 | | |
| | キムチスープ | 豚肉 豆腐 | たまねぎ しめじ キムチ 白菜 葉ねぎ | トック | 塩 こしょう とりがら スープ 酒 スープストック 醤油 | | |
| 11 (月) | ソフトめん | | | ソフトめん | | 777 26.7 391 | 卒業祝い献立 卒業生とみなさんの一年の終了をお祝いした「卒業祝い献立」です。一年を通して「わくわく給食」や「ふるさと給食」、「行事食」などいろいろなメニューを出してきました。ご家庭でも給食が話題に出たら嬉しいです。 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 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 りんごペースト | 大豆油 小麦粉 マーガリン | 赤ワイン とんかつソース チャツネ スープストック とんこつスープ トマトケチャップ こしょう 塩 フィッシュカルシウム | | |
| | 野菜サラダ | | キャベツ きゅうり 赤ピーマン 枝豆 とうもろこし | | フレンチドレッシング | | |
| | 卒業祝いケーキ | 乳製品 鶏卵 | いちごピューレ いちご果汁 | 砂糖 小麦粉 水あめ ショートニング | | | |

| 日(曜) | 献立 | 小学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む | Bブロック 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 | 中吉田学校給食センター 調味料 | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) | 一口メモ |
|-----------|--------------------------|-------------------------------------|--|----------------------------|------------------------------|---|---|
| 12 (火) | 米飯 減量 ふるさと給食の日 | | | 米 | | 581 24.8 366 | ふるさと給食 西奈南小6年生の献立 地場産物のツナと小松菜としらすを使用して静岡の良さを伝える献立になっています。郷土料理の「静岡おでん」も組み合わせさせていただきました。ふるさとの味を味わってみましょう。 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |  |
| | 静岡おでん | 昆布 豚もつ 牛すじ さつまあげ 黒半べん すじ銚 うずら卵 おでん粉 | こんにゃく 大根 | じゃがいも 砂糖 | かつおだし 醤油 みりん | | |
| | 小松菜のツナしらす和え | まぐろ油漬 カタクチイワシ | 小松菜 キャベツ | ごま油 ごま | 酢 醤油 塩 | | |
| | デコポン(しらぬい) | | デコポン(しらぬい) | | | | |
| | | | | | | | |
| 13 (水) | 米飯 | | | 米 | | 718 25 512 | おなかをきれいにする食べ物は何かな? 「海藻」 海藻には、食物繊維が多く含まれています。食物繊維は、便秘を解消したり、コレステロールの吸収を抑えたり、血糖値が上昇するのを抑えてくれます。 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |  |
| | 麻婆豆腐 | 豚肉 豆腐 みそ | にんにく 生姜 たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ 根菜ねぎ | 大豆油 砂糖 でんぷん ごま油 | 酒 中華スープの素 醤油 オイスターソース 赤唐辛子粉 | | |
| | 海藻サラダ | わかめ 白きくらげ 茎わかめ とさかのり 赤つのたまめかぶ | きゅうり キャベツ とうもろこし | | 和風ドレッシング | | |
| | こんがりナッツ | | | カシューナッツ | | | |
| | | | | | | | |
| 14 (木) | 減量食パン | | | パン | | 611 30.1 376 | 西奈南小6年生の献立 主食がパンの献立を立ててくれました。汁物の「きのこ汁」には、えのきたけ・しめじを使い、ふだんの食事で不足しがちなきのこを多く取り入れられるように工夫されています。 |
| | 大豆チョコレート | | | 大豆チョコレート | | |  |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | さけのマヨネーズ焼き | さけ チーズ 鶏卵 | パセリ | マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ | 塩 こしょう | | |
| | 春雨サラダ | ハム | キャベツ きゅうり | 春雨 | 和風たまねぎドレッシング | | |
| | きのこスープ | 鶏肉 わかめ | たまねぎ しめじ えのきたけ 小松菜 にんじん | でんぷん | スープストック とりがら スープ 塩 こしょう 醤油 | | |
| 15 (金) | 米飯 減量 | | | 米 | | 652 24.9 310 | 静岡県の食べ物はどれかな? 「厚焼卵 (かつおフレーク)」 静岡県では、かつおがたくさん水揚げされるため、かつお節などの加工品もたくさん作られています。今日はかつおフレークを使った厚焼卵を味わいましょう。 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |  |
| | 肉じゃが | 豚肉 | こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ グリンピース | じゃがいも 砂糖 | かつおだし 酒 醤油 みりん | | |
| | 厚焼卵(かつおフレーク) | 鶏卵 かつお かつお節 | | 植物油 砂糖 でんぷん | 醤油 酢 みりん かつおだし 塩 昆布エキス | | |
| | 野菜のレモンじょうゆ和え | | ほうれん草 キャベツ もやし レモン果汁 | | 醤油 かつおだし | | |
| | | | | | | | |
| 18 (月) | 米飯 | | | 米 | | 636 19.8 370 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |  |
| | 海鮮チヂミ | いか | キャベツ にら | 大豆油 小麦粉 米粉 コーンスターチ 植物油 天かす | かつおだし | | |
| | ナムル | ハム | ほうれん草 にんじん もやし | 砂糖 ごま油 ごま | 醤油 酢 | | |
| | キムチスープ | 豚肉 豆腐 | たまねぎ しめじ キムチ 白菜 葉ねぎ | トック | 塩 こしょう とりがら スープ 酒 スープストック 醤油 | | |
| | | | | | | | |

※種類の製造過程で、卵、そばが混入す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、ゼラチンが混入する可能性があります。
 ※献立の使用食材の表記は、全てではありませんので、アレルギー等の確認は、詳細献立表で行ってください。 ©食育だより(建学社)、食育ブック(少年写真新聞社)、学校給食(全国学校給食協会)のイラストを使用しています。

※食材の使用については、安全確認に努めていきます。
 ※静岡市の学校給食では、三色分類は主に食品の働きで分けてあります。
 ※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

お知らせ

＜静岡市学校給食課ウェブサイトには献立表や食育ニュース、食育コンテンツ、食材の産地情報などを掲載しています＞

子どもたちが毎日食べている給食は、給食センターの栄養士が子どもたちが健やかに成長できるよう栄養バランスを考えて作っています。学校給食の良さをご家庭でも味わってもらえるようウェブサイトにレシピを掲載しています。是非ご利用ください。



← こちらからご覧いただけます。

学校給食課のウェブサイトぜひ見てね!

