

3月 給食献立表



中学校

Gブロック

門屋学校給食センター

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	主にエネルギーになる 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
1 (金)	食パン			パン		795 30.4 399	牛乳を飲もう
	牛乳	牛乳					
	コーヒーシロップ			コーヒーシロップ			
	クラムチャウダー	あさり ベーコン 鶏肉 牛乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油	白ワイン スープストック とんこつスープ 塩 こしょう		
	ツナとコーンのサラダ	まぐろ油漬	キャベツ きゅうり とうもろこし		こしょう コールスロードレッシング		
りんご		りんご					
4 (月)	米飯			米		814 34.7 443	ごまのパワーを いただく
	牛乳	牛乳					
	大根と里芋のごまみそ煮	鶏肉 生揚げ みそ	大根 こんにゃく にんじん	大豆油 里芋 砂糖 ごま	醤油 みりん かつおだし		
	野菜のからし和え	いか	キャベツ ほうれん草 もやし		醤油 かつおだし 洋辛子粉		
納豆	納豆			たれ からし			
5 (火)	米飯			米		784 25.8 402	行事食を楽しもう 「ひなまつり」
	ちらしずし (ちらしずしの具)	えび 油揚げ	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 塩 合せ酢		
	(炒り卵)	鶏卵		砂糖 植物油			
	牛乳	牛乳					
	駿河汁	いわしのつみれ 豆腐 みそ	大根 ごぼう 小松菜 生姜 葉ねぎ	里芋	かつおだし		
デザート	豆乳	いちご	砂糖 米粉				
6 (水)	切目入りパン			パン		913 36.9 465	「セルフ ホットドック」 を作ろう
	チーズ	チーズ					
	セルフホットドック	ウインナー	りんご	大豆油 砂糖	トマトケチャップ とんかつソース 赤ワイン 洋辛子粉		
	レタス		レタス				
	牛乳	牛乳					
コーンシチュー	豚肉 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	スープストック 塩 こしょう とんこつスープ			
7 (木)	米飯			米		998 36.5 424	体力をつけよう 「カツカレー」
	カツカレー (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	大豆油 サラダ油 じゃがいも 生クリーム	塩 とんこつスープ 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 中濃ソース とんかつソース フィッシュカルシウム		
	(とんかつ)	豚肉		小麦粉 パン粉 大豆油	塩 こしょう		
	牛乳	牛乳					
こんにゃくサラダ	わかめ 茎わかめ とさかのり	サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ		和風玉葱ドレッシング			
8 (金)	米飯			米		776 35.9 397	季節の魚 「さわら」 を食べよう
	牛乳	牛乳					
	さわらのてり焼き	さわら		砂糖 大豆油	醤油		
	五目豆	昆布 大豆	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ	砂糖	醤油 みりん かつおだし		
豚汁	豚肉 豆腐 みそ	大根 大根葉 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし			
11 (月)	米飯			米		844 32.2 676	給食の 定番メニュー 「麻婆豆腐」
	牛乳	牛乳					
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぷん ごま油	中華スープの素 酒 オイスターソース 醤油 赤唐辛子粉		
	中華サラダ	ハム 錦糸卵	キャベツ きゅうり もやし きくらげ	春雨	中華ドレッシング		
コーンしゅうまい	魚肉 豆腐	とうもろこし たまねぎ	でんぷん 小麦粉				
12 (火)	ソフトめん			ソフトめん		865 32.5 405	ふるさと給食
	ミートソース	牛肉 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 マッシュルーム トマト りんご グリンピース	大豆油 小麦粉 マーガリン 生クリーム	赤ワイン 中濃ソース 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 塩 こしょう フィッシュカルシウム		
	牛乳	牛乳					
	春キャベツのサラダ		新キャベツ きゅうり とうもろこし		みかンドレッシング		
じゃがいもの茶揚げ		緑茶	じゃがいも 大豆油 小麦粉	塩			

静岡市内産のお茶です!



3月 給食献立表

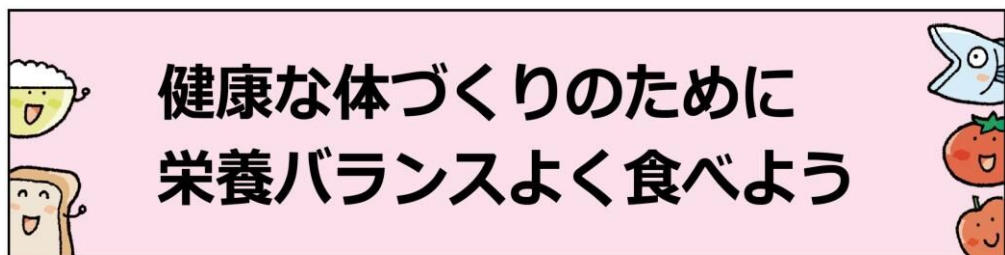


中学校

Cブロック

門屋学校給食センター

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	主にエネルギーになる 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
13 (水)	米飯			米		754 27.0 402	季節の果物 「しらぬい」
	ふりかけ				穀物ふりかけ		
	牛乳	牛乳					
	おでん	豚肉 昆布 さつまあげ 生揚げ うずら卵	こんにゃく 大根	砂糖 ジャガイモ	かつおだし 醤油 みりん		
	小松菜のツナ和え	まぐろ油漬	小松菜 白菜	ごま油	酢 醤油 塩		
	しらぬい		しらぬい				
14 (木)	米飯			米		781 32.7 348	乾物を食べよう 「切干大根」
	牛乳	牛乳					
	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りんご ピーマン 赤ピーマン	大豆油	酒 醤油 フィッシュカルシウム		
	切干大根の和え物	ハム	ほうれん草 にんじん 切干大根	砂糖 ごま油	醤油 酢 かつおだし		
	卵スープ	ベーコン 鶏卵	たまねぎ きくらげ 葉ねぎ	でんぷん	スープストック 塩 こしょう 酒 とりがらスープ		
15 (金)	切目入りパン			パン		844 31.2 416	はさんで食べよう 「カスタードクリーム」
	牛乳	牛乳					
	ポトフ	鶏肉 ウインナー	にんじん たまねぎ 小かぶ 白菜	じゃがいも	スープストック こしょう 塩 とりがらスープ		
	インディアンサラダ	大豆 ちくわ	キャベツ きゅうり	でんぷん 大豆油 砂糖 サラダ油	酢 塩 カレー粉		
	カスタードクリーム	牛乳 豆乳 鶏卵		小麦粉 コーンスターチ 砂糖 マーガリン 生クリーム	バニラエッセンス		

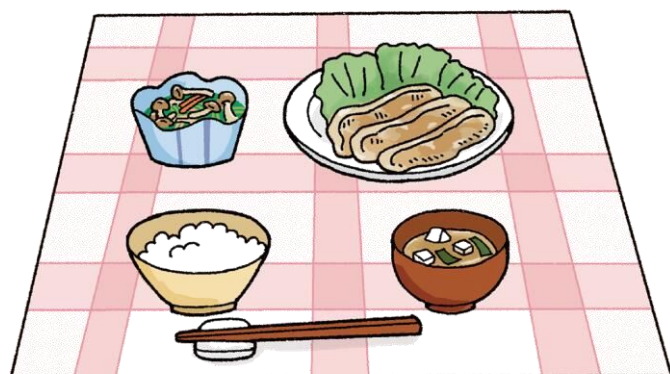


「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせるようによみましょう。



献立の基本

主食＋主菜＋副菜＋汁物



献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品 たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜 ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、果物 ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、いも、砂糖 炭水化物を多く含む食品	6群 油脂 脂質を多く含む食品

※製造過程で混入する可能性があるもの

【パン】 卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、くるみ、ごま、大豆、豚肉、もも、りんご等

【米】 えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉等

【めん類】 卵、そば

★主食のコンタミネーションにつきましては、学校によって異なります。詳しく知りたい方は、門屋学校給食センター(TEL 207-8050)までお問い合わせください。

★静岡市の学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。詳しく知りたい方は、学校給食課までお問い合わせください。

※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。

※給食費は全て食材材料費に使われています。

イラスト出典
「学校の食事」「新食育ブック」