



3月 給食こんだてひょう



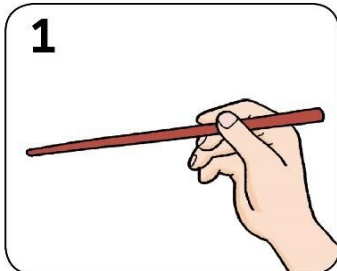
令和5年度 静岡市献立テーマ「食べ物のひみつを知って楽しく食べよう」

令和6年3月 静岡市立清水袖師小学校（給食予定回数10回）

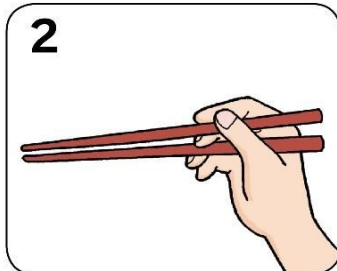
日曜日	献立名	おもな材料とはたらき			栄養量（3・4年生）			
		あか 血や骨や肉になる	みどり 体の調子を整える	きいろ 熱や力になる	エネルギーkcal	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g
1 金	ちらしずし ぎゅうにゅう さんがあげ みそしる さんしょくゼリー	あぶらあげ のり ぎゅうにゅう あじ みそ とうふ みそ とうにゅう	たけのこ にんじん しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう たけのこ こまつな えのき ももかじゅう りんごかじゅう	こめ さとう あぶら さとう	618	21.6	511	1.9
4 月	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのあいじろみそに おひたし のっぺいじる	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ	しょうが はくさい こまつな だいこん こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう さといも てんぷん	634	22.3	406	1.4
5 火	きなこあげパン ぎゅうにゅう スペインオムレツ はくさいとにくだんごのスープ ヨーグルト	きなこ ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン とりにく ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ はくさい チンゲンサイ にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ	パン さとう あぶら じゃがいも あぶら はるさめ	630	26.1	417	2.3
6 水	むぎごはん ぎゅうにゅう やきにく みそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン りんご しょうが にんにく こまつな しめじ	こめ むぎ あぶら	617	25.8	388	1.8
7 木	くろしょくパン ぎゅうにゅう クリームシチュー ブロッコリーサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう とうにゅう ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー きゅうり みかんかじゅう	パン くろざとう じゃがいも バター こむぎこ なまクリーム あぶら さとう あぶら さとう みずあめ	594	21.9	343	2.3
8 金	ちゅうかおこわ ぎゅうにゅう あげぎょうざ チンゲンサイのスープ マンゴープリン	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん グリンピース しいたけ しょうが キャベツ たまねぎ なら しょうが はくさい チンゲンサイ たけのこ マンゴー	こめ もちこめ さとう ごまあぶら こむぎこ あぶら ごまあぶら てんぷん さとう ココナッツパウダー	603	21.7	386	2.3
11 月	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき ひじきのいために みそしる	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ えだまめ ひじき とうふ みそ わかめ	こんにゃく にんじん たまねぎ	こめ むぎ さとう あぶら	613	28.9	387	2.4

やってみよう!

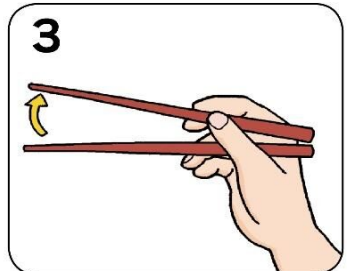
基本のはしの持ち方



1
上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。



2
下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。



3
親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましよう。

日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			栄養量(3・4年生)			
			あか	みどり	きいろ	エネルギーkcal	たんぱく質g	カルシウムJ/mg	塩分g
			血や骨や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	ひとくちメモ			
12	火	げんまいパン			パン げんまい	612	25.8	399	2.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【じゃがいも】いもは、わたしたちのエネルギーのもとになる炭水化物が主成分で、お腹の調子を整えるために必要な食物せんいも豊富です。日本では、おかずとして使いますが、世界では主食として食べている国もあります。			
		ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう あぶら				
		ポテトサラダ		きゅうり コーン にんじん たまねぎ	じゃがいも マヨネーズ さとう				
		やさいスープ		キャベツ たまねぎ こまつな しめじ					
13	水	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ こま	646	24.4	285	2.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【わかめ】わかめは、乾燥品や塩蔵品など1年中食べることができますが、旬は春です。早春から生のわかめが多く出回ります。給食では、低エネルギーで食物せんいが豊富なわかめを使った献立が多く登場します。			
		わかどりのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぷん あぶら				
		つぼつけあえ		キャベツ きゅうり だいこん					
		みそしる	みそ	だいこん しめじ にんじん ねぎ					
14	木	ポークカレーライス	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら	669	21.4	331	1.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			今年度もクラス全員で協力して給食時間がむかえられましたか?一年間の食生活をぜひ振り返ってみましょう。			
		かいそうサラダ	わかめ つのまた こんぶ かんてん	キャベツ きゅうり	ドレッシング				
		おいおいデザート	たまご	いちごかじゅう	さとう こむぎこ みずあめ あぶら				

※ 表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

イラスト：少年写真新聞社、たんぼほ出版

※ 麺の製造過程でそば、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、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

※ 静岡市の学校給食センターや小中学校では、調理員を募集しています。



わたしたちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。
 栄養素にはそれぞれ主な働きがあり、成長期のみなさんは、バランスよく食事をすることが大切です。

みなさんは、一年間どのように過ごしてきたのか、自分自身を振り返ってみましょう。



朝ごはんを毎日食べた

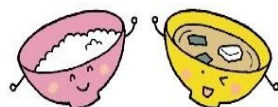
好ききらいをしないで食べた

間食は時間と量を決めてとった

よくかんで食べた

食事の前に石けんで手を洗った

食事のマナーを守って食べた



見た目の色じゃないよ

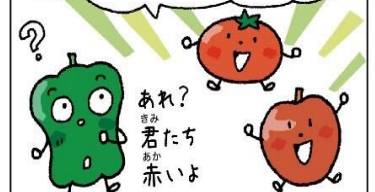
わたしたちは赤のグループ
体をつくるもとになるよ



わたしたちは黄のグループ
エネルギーのもとになるよ



わたしたちは緑のグループ
体の調子をととのえるもとになるよ



見た目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの

