



れいわ ねん  
令和6年



がつ 3月  
きゅうしよくこんだてひょう  
給食献立表

しずおかしりつしみずこまごえしょうがっこう  
静岡市立清水駒越小学校

今年度の献立作成テーマ 「 食べ物のみみつを知って 楽しく 食べよう 」

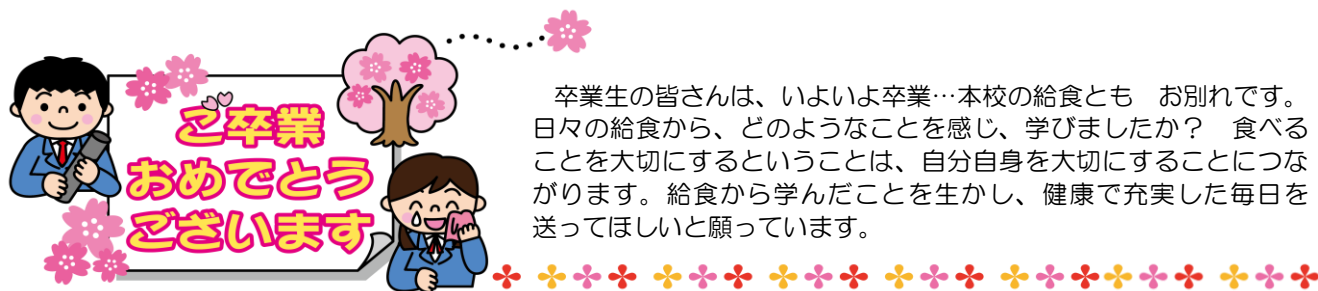
★毎月19日は食育の日★

| 日・曜      | こんだてめい   | たべもののはたらき                      |                                     |                        | エネルギーkcal<br>たんぱく質g<br>脂質g<br>カルシウムmg<br>食塩相当量g | ひとくちメモ   |
|----------|--|--------------------------------|-------------------------------------|------------------------|---|--|
|          |  | からだをつくる<br>(あか)                | からだのちょうしを<br>ととのえる (みどり)            | ねつやちからの<br>もとになる (きいろ) |   |  |
| 1<br>金   | ◎ひな祭り献立◎   |                                |                                     |                        | 668<br>21.8<br>21.3<br>389<br>2.6               | 3月3日は、桃の節句(ひな祭り)です。この日は、女の子の成長と幸せを祝う行事です。ちらし寿司やはまぐりの潮汁、ひしもち、ひなあられなどを食べて災いはらいいます。 |
|          | ちらし寿司     | たまご あぶらあげ のり                   | たけのこ にんじん しいたけ                      | こめ さとう でんぶん あぶら        |   |  |
|          | ぎゅうにゅう   | ぎゅうにゅう                         |                                     |                        |   |  |
|          | とうふバーグ   | とりにく とうふ おから                   | たまねぎ にんじん にんにく しょうが                 | あぶら さとう でんぶん           |   |  |
|          | なのはなのすましじる   | とうふ                            | なのはな だいこん えのきたけ                     | ふ                      |   |  |
| ひなまつりゼリー | とうにゅうかこうひん かんてん  | ももピューレ いちごかじゅう                 | さとう みずあめ                            |                        |   |  |
| 4<br>月   | ちゅうかどん    | ぶたにく いか うずらたまご なると             | たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ はくさい            | こめ むぎ ごまあぶら でんぶん       | 634<br>24.0<br>21.6<br>279<br>1.6               | 中華丼などのごはんとおかずと一緒に食べる日は、お皿も大きくなるのでごはんの量を少しだけ多くしています。たくさん食べられるように工夫しています。          |
|          | ぎゅうにゅう   | ぎゅうにゅう                         |                                     |                        |   |  |
|          | あげぎょうざ   | ぶたにく とりにく                      | キャベツ たまねぎ にんにく しょうが                 | ぎょうざのかわ でんぶん さとう あぶら   |   |  |
|          | レッドオーレ   |                                | レッドオーレ                              |                        |   |  |
| 5<br>火   | ソフトめんミートソース  | ぎゅうにく ぶたにく チーズ                 | たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく トマト     | めん あぶら                 | 613<br>28.9<br>19.3<br>350<br>1.4               | 給食のミートソースは牛肉と豚肉を使います。脂っぽくなりすぎず、コクのある味になります。                                      |
|          | ぎゅうにゅう   | ぎゅうにゅう                         |                                     |                        |   |  |
|          | コーンサラダ  |                                | キャベツ きゅうり とうもろこし                    | ドレッシング                 |   |  |
|          | ヨーグルト  | ヨーグルト                          |                                     |                        |   |  |
| 6<br>水   | むぎごはん  |                                |                                     | こめ むぎ                  | 595<br>27.6<br>18.3<br>379<br>1.3               | すき焼きには、肩ロースを使いました。赤身と脂肪のバランスがとれたやわらかい肉質が特徴です。料理によって部位を使い分けるのもおいしく作るポイントです。       |
|          | ぎゅうにゅう   | ぎゅうにゅう                         |                                     |                        |   |  |
|          | すき焼き    | ぎゅうにく とうふ                      | えのきたけ はくさい ねぶかねぎ こんにゃく しいたけ         | さとう                    |   |  |
|          | だいこんときゅうりのあますあえ  | かつおぶし                          | きゅうり だいこん                           | さとう                    |   |  |
| 7<br>木   | しろさとう&きなこあげパン  | きなこ                            |                                     | パン さとう あぶら             | 699<br>23.4<br>28.0<br>293<br>2.1               | 今日の揚げパンは、白砂糖味ときな粉味の2種類を楽しむことができます。ポトフで野菜もしっかりとりましょう。                             |
|          | 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 キャベツ                      | じゃがいも                  |   |  |
|          | フルーツしらたま   |                                | みかん もも りんご                          | しらたま さとう               |   |  |
| 8<br>金   | ひじきごはん   | ひじき とりにく あぶらあげ                 | にんじん                                | こめ むぎ さとう              | 578<br>22.8<br>20.3<br>414<br>2.3               | ひじきは、カルシウムや食物繊維が多く含まれています。ごはんに炊き込んであるので、苦手な人も食べやすい料理になっています。                     |
|          | ぎゅうにゅう   | ぎゅうにゅう                         |                                     |                        |   |  |
|          | ししゅものからあげ  | ししゅも                           |                                     | でんぶん あぶら               |   |  |
|          | みそしる   | とうふ わかめ みそ                     | だいこん はねぎ                            | じゃがいも                  |   |  |
|          | はるみ  |                                | はるみ                                 |                        |   |  |
| 11<br>月  | むぎごはん  |                                |                                     | こめ むぎ                  | 581<br>25.4<br>15.3<br>284<br>1.9               | ホイコーローとは、中国料理・四川料理のひとつです。日本では豚肉やキャベツなどを炒めた甘い辛い味付が一般的です。多くの種類の野菜が食べられます。          |
|          | ぎゅうにゅう   | ぎゅうにゅう                         |                                     |                        |   |  |
|          | ホイコーロー   | ぶたにく みそ                        | キャベツ ピーマン にんじん ねぶかねぎ しめじ            | さとう でんぶん               |   |  |
| ワンタンスープ  | ぶたにく たまご みそ  | たけのこ はねぎ はくさい ほうれんそう たまねぎ しょうが | ワンタンのかわ でんぶん ごまあぶら                  |                        |   |  |
| 12<br>火  | くろさとうパン  |                                |                                     | パン こくとう                | 587<br>25.7<br>20.2<br>431<br>2.9               | グラタンは給食室で手作りしています。ホワイトルウの中に、野菜やマカロニを入れて、一つ一つカップに入れます。チーズとパセリもかけて焼きます。            |
|          | ぎゅうにゅう   | ぎゅうにゅう                         |                                     |                        |   |  |
|          | グラタン    | ベーコン きゅうにゅう チーズ                | たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム ほうれんそう パセリ | マカロニ あぶら ルウ            |   |  |
|          | ミートボールいりコンソメスープ  | ミートボール                         | はくさい かぶ かぶは                         | じゃがいも                  |   |  |

| 日・曜     | こんだてめい   | たべものはたらき           |                                |                       | エネルギーkcal<br>たんぱく質g<br>脂質g<br>カルシウムmg<br>食塩相当量g | ひとくちメモ   |
|---------|--|--------------------|--------------------------------|-----------------------|---|--|
|         |  | からだをつくる<br>(あか)    | からだのちょうしを<br>ととのえる(みどり)        | ねつやちからの<br>もとなる(きいろ)  |   |  |
| 13<br>水 | カレーライス  | ぶたにく               | たまねぎ にんじん しょうが<br>にんにく りんご トマト | こめ むぎ じゃがいも<br>ルウ あぶら | 631<br>22.1<br>16.7<br>291<br>2.2               | 海藻は、おなかの調子を整えてくれるはたらきがあります。食物繊維の多いものは消化されにくいので、よく噛んで食べましょう。                      |
|         | ぎゅうにゅう   | ぎゅうにゅう             |                                |                       |   |  |
|         | かいそうサラダ  | かいそう くわかめ          | キャベツ きゅうり                      | ドレッシング                |   |  |
|         | あまなつみかんゼリー   |                    | あまなつ                           | さとう                   |   |  |
| 14<br>木 | ◎進級・卒業お祝い献立◎   |                    |                                |                       | 653<br>27.2<br>24.1<br>347<br>1.8               | 進級・卒業お祝い献立なので、赤飯にしました。赤飯は災いをさげる、魔除けの意味でお祝いの席でふるまわれるようになりました。おかずは、給食で人気のあるから揚げです。 |
|         | せきはん    | あずき                |                                | こめ もちこめ ごま            |   |  |
|         | ぎゅうにゅう   | ぎゅうにゅう             |                                |                       |   |  |
|         | とりにくのからあげ  | とりにく               | しょうが にんにく                      | でんぶん あぶら              |   |  |
|         | いそかあえ  | のり                 | もやし ほうれんそう                     |                       |   |  |
|         | みそしる   | なまあげ みそ            | だいこん こまつな                      |                       |   |  |
|         | おいおいデザート   | とうにゅうかこうひん<br>ゼラチン | いちご                            | さとう みずあめ でんぶん         |   |  |

※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。 ※給食費は全て食材料費に使用しています。  
 ※魚には小骨が残っていることがあるため、食べる際には注意しましょう。  
 ※めんこの製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。 ※小魚、海藻、貝類には、エビ、カニ等が混入している場合があります。  
 ※パンの製造過程で卵、乳、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、クルミ、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。  
 ※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。  
 ※スプーンが適した献立の日に、スプーンのイラストがついています。 ※イラスト出典：全国学校給食協会

\*R6年度の給食は、4月11日(木)からです。



## 給食 & 食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。  
 □の中に「よくできた…○、時々できた…△、全然できなかった…×」を書き入れましょう。

|  |  |  |  |   |   |
|--|--|--|--|---|---|
| <p>給食時間を振り返って</p>           | <p>給食当番の仕事をきちんとできた</p>                        | <p>前を向いて静かに食べた</p>      | <p>食生活を振り返って</p>       | <p>朝ごはんを毎日食べた</p>                        | <p>おやつは時間と量を決めて食べた</p>       |
| <p>自分に必要な量を考えて食べることができた</p>  | <p>感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べることができた</p> <p>感謝</p>  | <p>時間内に食べ終わることができた</p>  | <p>よくかんで食べることができた</p>  | <p>脂肪分や塩分のとり過ぎに気が付けた</p> <p>とり過ぎ注意!</p>  | <p>行事食や郷土料理に興味を持つことができた</p>  |