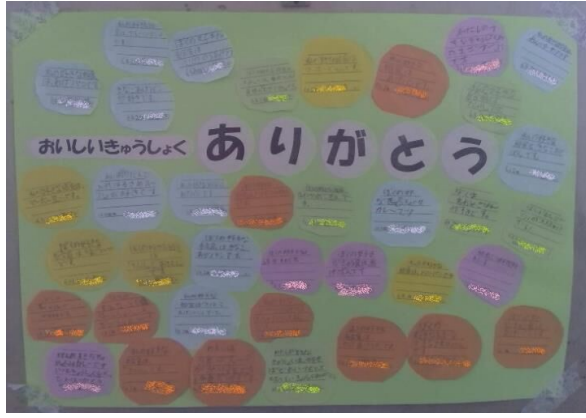


3月こんだてひょう

令和5年度 静岡市献立作成テーマ
「食べ物のひみつを知って 楽しく食べよう」

実施回数 10回
静岡市立清水高部小学校

| 日 曜 | こんだてめい | おもなざいりょうとはたらき | | | エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 | おしらせ |
|--------|--------|---------------|--------------------|----------------|-------------------|------|
| | | 体を作るもとになる(あか) | 体の調子を整えるもとになる(みどり) | エネルギーのもとになる(き) | | |



ほくもわたしも給食大好き！

給食委員会では1月に「給食感謝週間」の企画をしました。そのなかで、自分の好きな給食を募ったところ、たくさんの方が書いてくれました。

とってもたくさんの方が書いてくれたので、給食室の先生たちで相談をして3月の給食では高部小のみなさんが書いてくれた大好きメニューをなるべく作れるように計画しました。

「給食大好き！」に書いてくれたメニューには、こんだて名に★がついています。

| | | | | | | |
|---|---|--|--|--|---------------------------------------|--|
| 1 | ★あげぱん(きなこ) ★ぎゅうにゅう チーズ インハンバーグ ★かいそうサラダ | きなこ ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ つのまた こんぶ | | パン あぶら さとう たまねぎ かんてん きゅうり きゃべつ わふうドレッシング | 651 Kcal 26.2 g 27.3 g 2.6 g | 6年5組リクエスト給食 6年5組、1組、2組とすべてのクラスで、主食リクエストに挙がったのが「あげパン」です。自校給食ならではのメニューです。 |
| 金 | ★むぎごはん ★ぎゅうにゅう ★マーボー豆腐 きゅうりのちゅうかあえ チーズ | | | こめ むぎ たまねぎ コーン パセリ ごまあぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま さとう | 606 Kcal 26.3 g 20.3 g 2.0 g | 主食を食べよう 食事で食べたたんぱく質を筋肉にするためには、まず十分なエネルギーがとれていることが必要です。主食であるごはんやパンには、エネルギーのもとになる栄養素が含まれています。 |
| 4 | ★むぎごはん ★ぎゅうにゅう ★マーボー豆腐 きゅうりのちゅうかあえ チーズ | | | こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま さとう | 623 Kcal 23.1 g 21.4 g 1.4 g | ふるさと給食の日「さばの相白(あいじろ)みそ煮」 「相白みそ」は、静岡でうまれた白みそです。丸子宿(まりこしゆく)のとろろ汁や、久能の葉しょうがとも相性がいいです。 |
| 5 | ★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 | | | こめ むぎ しょうが さとう ほうれんそう はくさい さといも でんぶん | 621 Kcal 28.2 g 18.4 g 1.3 g | ふるさと給食の日「はるみ」 はるみが最初に作られた場所は、清水区の興津(おきつ)です。2月～3月が旬の季節です。ジュシーでプチプチとした食感が特徴です。 |
| 6 | ★ソフトめんミートソース(ソフトめん) (ミートソース) ★ぎゅうにゅう ポテトサラダ | | | ソフトめん あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ | 555 Kcal 19.0 g 17.4 g 2.3 g | マヨネーズの材料 マヨネーズはお酢・油・卵の黄身から作られています。お酢と油を混ぜると、それぞれが分かれて完全には混ざりませんが、卵の黄身がその二つをくっつける役割をするため、完全に混ざり合い、マヨネーズが出来上がります。 |
| 水 | ★チャーハン ★ぎゅうにゅう はるまき ごもくちゅうかスープ はるみ | | | こめ ごまあぶら あぶら こむぎこ はるさめ こめこ ふるさと給食の日 | 562 Kcal 24.6 g 22.2 g 2.2 g | 手洗いマスターになろう 食事の前は特にきれいに手を洗いましょう。指の先、指の間に汚れが残しやすいので注意して洗って下さい。 |
| 7 | ★しょくパン はちみつ&マーガリン ★ぎゅうにゅう ポークビーンズ コーンサラダ | | | しょくパン はちみつ&マーガリン あぶら さとう コーンクリームドレッシング | 539 Kcal 23.4 g 18.0 g 2.5 g | 給食の焼きそば 大量調理では、野菜から出た水分が蒸発しにくいので麺と野菜を合わせた時にべったりした焼きそばになりやすいです。清水の給食では一度麺を油で揚げるのでパラっとした仕上がりになります。 |
| 8 | ★カレーライス(むぎごはん) (ルウ) ★ぎゅうにゅう サラダ にゅうさんきんゼリー | | | こめ むぎ じゃがいも ルウ あぶら コールスロドレッシング さとう | 631 Kcal 20.3 g 17.4 g 1.7 g | においもおいしさのひみつ カレーのスパイスや香辛料のにおいをかぐと、頭のなかで「おなかすいた!」「おいしそう!」「食べたい!」というスイッチが入ります。 |
| 9 | ★わかめごはん ★ぎゅうにゅう ★さけのマヨネーズやき ★だいがくいも ★たまごスープ | | | こめ マヨネーズ さつまいも さとう あぶら ごま でんぶん | 750 Kcal 26.8 g 22.9 g 2.2 g | 6年2組リクエスト給食 将来の夢や目標はなんですか?何をするにも、まずは元気な体が必要です。元気な体を作るのは毎日の食事。卒業してからも、モリモリ食べて元気いっぱい頑張ろう! |
| 水 | ★おちゃクリームだいふく | | | ちや もちこ しょうしんこ | | |

| 日 曜 | こんだてめい | おもなざいりょうとはたらき | | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | おしらせ |
|--------|----------|------------------|----------------------------|-------------------|---------------------------------------|--|
| | | 体を作るもとなる (あか) | 体の調子を整えるもとなる (みどり) | エネルギーのもとなる (き) | | |
| 14 | ★メロンパン | | | メロンパン | 689 Kcal 24.2 g 28.6 g 1.9 g | 6年1組リクエスト給食 「食べること」は体に栄養をとり いれるだけでなく、心の栄養に もなります。家族や友達と一緒に 楽しく食べることで、心が満たさ れる効果もあります。 |
| | ★ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | ★からあげ | とりにく | しょうが | でんぷん あぶら | | |
| | ★ナムル | | にんじん ほうれんそう もやし | さとう ごまあぶら ごま | | |
| 木 | ★フルーツポンチ | (とくにゅう) | みかん パイナップル (ぶどう、もも、りんご) | サイダー ゼリー | | |

*めん類の製造過程で「卵・そば」が混入する可能性があります。

*魚には、小骨が残っている場合がありますので、食べるときは注意してください。

*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・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン」が混入する可能性があります。

*学校給食は食の安全や天候、物価により変更になることがありますのでご承知ください。 *イラストは少年写真新聞社のものを使用しています。

*表示の栄養価（エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量）は小学校3年生が1人分をすべて食べたときに摂ることができるものです。