

令和6年度 3月 わくわく献立表



静岡市学校給食献立作成テーマ
「食べ物のひみつを探して楽しく食べよう」
全 10回 静岡市立清水飯田小学校

日	曜日	献立名	おもな材料とほたらき			調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質	備考
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	きいろ ねつや力の もとになる			
3	月	ソフトめん ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム	ソフトめん あぶら	ワイン トマトピューレ ケチャップ ソース コンソメ チャツネ	593	ひなまつり 3月3日は「桃の節句」女 の子の健やかな成長と 幸せを祈る行事です。ひ な人形を飾り、桃の花や ひし餅、あられなどを供 えます。ひし餅の3つの 色は、白が雪、桃色が桃 の花、緑が春の若葉の 色をあらわしています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.1	
		パインサラダ		きゅうり キャベツ パイナップル	コールスロートレッシング		17.7	
		さんしよくはなゼリー	とうにゅう	ももかじゅう りんごかじゅう	さとう ぶどうとう あぶら		1.3	
4	火	わかめごはん	わかめ	シラスとおおりのり あつやきたまご	こめ むぎ みずあめ ごま		644	ちゃんこ鍋は相撲部屋で 力士が食べる鍋料理で、 材料や味つけに特にき まりはななく鶏ガラでとった だし汁を調味し、さまざま な食材を煮込みます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.6	
		しらすあおりのり あつやきたまご	けいらん しらす あおさ		さとう あぶら		18.3	
		ちゃんこなべ	とりにく とうふ	はくさい みずな こんにやく えのきだけ にんじん しめじ		しょうゆ かつおだし	2.2	
		おちゃクリームだいふく	しろいんげんまめ にゅうせいひん	りよくちや	さとう もちこ じょうしんこ みずあめ れんにゅう		660	
5	水	きなこあげパン	きなこ		パン あぶら さとう		23.5	楽しみにしている人も多 いあげパンです。パン屋 さんに届けてもらったパ ンをあげ、きなこをまふし ます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.2	
		ポトフ	とりにく ソーセージ	たまねぎ にんじん こかぶ(は) こかぶ(ね) キャベツ	じゃがいも	コンソメ	2.1	
		アセロラゼリー		アセロラかじゅう	かとうぶどうとう		561	
6	木	むぎごはん			こめ むぎ		28.5	6年3組 2組が考えた献 立をアレンジしました。 テーマは 「元盛り！ 和風定食」 ※元盛は元気盛り盛り の略です。 みんなが食べやすいよう に味噌汁にさつまいもを いれてあまくなりました。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				16.7	
		さけのおやき	さけ			しょうゆ さけ かつおだし	2.1	
		おひたし		ほうれんそう はくさい にんじん		かつおだし		
		とんじる(さつまいもいり)	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん こんにやく だいこん はねぎ	さつまいも			
7	金	ツナカレーピラフ	まぐろあぶらづけ	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース	こめ むぎ あぶら	コンソメ カレーこ	589	6年2組 2組が考えた献 立をアレンジしました。 テーマは 「みんなが好きな メニューで、みんなが残 さず食べられる献立」に しました。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.5	
		ちくわのいそべあげ	ちくわ あおりのり		こむぎこ あぶら		19.4	
		だいこんときゅうりの あますあえ		きゅうり だいこん	さとう	す	2.8	
		やさいスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも	コンソメ とりがらスープ	652	
10	月	チャーハン	やきぶた	ねぶかねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	うすくちしょうゆ ショウタン	27.7	6年1組が考えた献立を アレンジしました。 テーマは 「みんなのために色ど り、栄養、味のバランス を考えた献立」にしまし た。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.2	
		とりのからあげ	とりにく	しょうが	でんぶん あぶら	しょうゆ さけ	2.3	
		ポイルキャベツ		キャベツ				
		ワントンスープ	ぶたにく らんぱく みそ	たまねぎ しょうが にんじん はくさい えのきだけ はねぎ	こむぎこ でんぶん ごまあぶら	しょうゆ ショウタン うすくちしょうゆ さけ		
11	火	うさぎがたパン		レーズン	パン マーガリン		593	バランスよく食べる 私たちは食べ物からエネ ルギーや栄養をえています。 栄養素にはそれぞれの 働きがあるので、健康に 過ごすためには偏らずに いろいろな食品からバラ ンスよく栄養素を取り入 れることが大切です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.5	
		ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	さとう ぶどうとう	トマトペースト ケチャップ ソース ワイン	21.6	
		ポテトサラダ		コーン きゅうり にんじん たまねぎ	じゃがいも さとう マヨネーズ	す	2.3	
		やさいスープ		はくさい ほうれんそう もやし にんじん		コンソメ とりがらスープ うすくちしょうゆ		
		ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	さとう			

日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質	備考	
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしと とのえる	きいろ ねつやかの もとになる				
12	水	せきはん	あずき			こめ もちこめ ごま	638	卒業・進級お祝い献立 日本では人生の節目を 祝う席で「赤飯」を食べる 習慣があります。赤色に は悪いものを追い払う力 があると考えられています。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		さばあいじろみそに	さば みそ	しょうが		さとう	22.8		
		そくせきづけ	しおこんぶ	キャベツ きゅうり			20.9		
		けんちんじる	とうふ	ごぼう こんにやく だいこん ねぶかねぎ		さといも ごまあぶら かとうぶどうとう ぼくがとう さとう	かつおだし しょうゆ さけ		1.8
		かにくいり いちごゼリー		いちご					
13	木	カレーライス	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん		こめ むぎ あぶら じゃがいも	アップルビュール カレールウ ソース チャツネ トマトビュール	655	カレーライスやスパゲ ティなどにも、必ず野菜 料理を組み合わせる 栄養のバランスをとりましょ う。 今日の給食は人気のカ レーライスと海藻サラダ です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					24.4	
		かいそうサラダ	わかめ くきわかめ こんぶ あかたさかのり しるふのり しるとさかのり	きゅうり キャベツ		わふうドレッシング		18.1	
		ヨーグルト	ヨーグルト					2.2	
14	金	マーガリンパン				パン マーガリン		634	今年度最後の給食は、 人気の焼きそばです。い つもよりイカが多めに 入っています。 ソースとイカのうま味を 味わって食べてくださ い。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		いかやきそば	ぶたにく いか	しょうが にんじん もやし キャベツ		むしめん あぶら	ソース	24.5	
		わかめスープ	わかめ とうふ	たまねぎ ねぶかねぎ			シャンタン うすくちしょうゆ とりからスープ	26.9	
		おいおいケーキ	にゅうせいひん けいらん	いちごビュール いちごかじゅう		さとう こむぎこ みずあめ あぶら ぶどうとう クリーム		2.6	

※食材等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※魚には小骨が入っている場合があるため、食べる時に注意しましょう。

注意!

※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。

※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。

ねんせい た
6年生が立てくした
わくわくこんた"ZOO



6日(木) 6年3組



6年3組は和風
鮭元盛り
Salmon がテーマです。



「さけのこおやき」
「しゃけのしおやき」
どっちが正しいの？

どっちでも正解です。
2016年の全国調査では、
「魚が泳いでいる。」は「さけ」、
「魚の七割り身」は「しゃけ」
の方が多かった、とのことですよ
by NHK

7日(金) 6年2組



ピロフ VS 炒飯
チャーハン

ピロフとチャーハンって
何がちがうの？



チャーハンは、まずお米を
炊きまあと、炊いた
お米を油で炒めまあと
ピロフは、バターでお米を
炒めた後にじっくり炊いたもの
いためる！
いためて
たいて たるか!

6年生の
みなさん。
ご協力
ありがとうございました。

