



令和6年度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」**

いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。この1年間をふり返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか。よかったところはそのまま継続し、足りなかったことは気をつけながら今年度最後の給食を楽しくよく味わって食べましょう。



静岡市立清水有度第一小学校

日曜日	献立名 =ふるさと給食の日 米と牛乳は100%県内産です。この日、それ以外の食品で県内産・加工されているものは、献立名や材料名の前に○がつけてあります。	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー たん白質 kcal カルシウム mg 塩分 g	お知らせ
		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 ねつやかのもとになる			
3月	ちらしずし	あぶらあげ のり	かんびよう たけのこ にんじん しいたけ	こめ さとう	しお しょうゆ すさけ みりん	612	【桃の節句 ひな祭り】 昔、3月3日に村中みんなで山野に行き、桃の花の下で酒宴をひらく風習がありました。桃の木には神様がおりてくると考えられていたのです。白酒も草餅も神様にお供えする聖なる食べ物でした。この風習がひな祭りになり、いれられるようになったと言われています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		でんぶん あぶら さとう	しお みりん しょうゆ すかつおだし こんぶエキス	18.7	
	あつやきたまご	たまご		じゃがいも ごまあぶら	かつおのもと しお しょうゆ さけ	388	
	けんちんじる	とうふ	こんにやく だいこん ごぼう ねぶかねぎ		とうるい	2.2	
	ひなまつりゼリー	とうにゅうかこうひん かんてん	もも いちご				
4火	マーガリンパン			パン マーガリン さとう		637	【好きな給食】 給食委員会で行った、好きな給食アンケートの上位に入った料理を1月から給食に入れてきました。5位のフルーツポンチは、少し気温の上がる3月に出すことにしました。人気の高いやきそばとフルーツポンチの組み合わせです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.8	
	やきそば	ぶたにく	しょうが キャベツ もやし にんじん	むしめん あぶら	しお こしょう スープストック ソース	365	
	フルーツポンチ		みかん パイン もも ぶどう	とうるい	しお	2.1	
	あじつけにぼし	カタクチワシ		さとう でんぶん ごま			
5水	チャーハン	やきぶた	ねぶかねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	こしょう ちゅうかスープ しょうゆ	614	好きな給食 ランキング 1位 カレーライス 2位 お茶クリーム 大福 3位 揚げパン 4位 やきそば 5位 フルーツ ポンチ 6位 鶏肉の からあげ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こむぎこ でんぶん はるさめ さとう あぶら	しょうゆ しお	20.2	
	ショーロンポー	ぶたにく	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	ごまあぶら	しょうゆ しお こしょう とりがらスープ ちゅうかスープ	284	
	ごもくちゅうかスープ	とりにく	にんじん たけのこ きくらげ はくさい チンゲンサイ もやし			2.2	
	やさいとくだものゼリー	かんてん	にんじん こまつな ケール ブロッコリー ピーマン ほうれんそう アスパラガス あかじそ だいこん はくさい セロリ めキャベツ むらさきキャベツ ビート たまねぎ レタス キャベツ なす パセリ クレソン かぼちゃ りんご オレンジ レモン	とうるい			
6木	むぎごはん			こめ むぎ		618	【6年3組の献立】 6年生が家庭科の授業で献立作りに取り組みました。10日は、6年3組で選ばれた献立です。旬の食材を意識して献立を考えてくれました。自分で作って食べる楽しさもある献立です。今年の6年生は、クロムブックを活用し、上手に献立を立ててくれた人が多かったです。素晴らしい献立ばかりだったので、各クラス2人選んで給食で提供してきました。人気のある料理を上手に取り入れてくれたので、献立を考えてくれた人だけでなく、食べる人たちも大喜びの献立ばかりでした。
	ツナそば	まぐろあぶらづけ	しょうが えだまめ	さとう	しょうゆ さけ みりん	23.9	
	いりたまご	たまご		でんぶん さとう あぶら	かつおだし しお	279	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		さといも でんぶん	かつおのもと しょうゆ しお さけ	1.7	
	のっぺいじる	とりにく とうふ	にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ しいたけ	さつまいも さとう あぶら			
7金	さつまいもスティック						
	むぎごはん			こめ むぎ		589	
	○かつおごまふりかけ	かつおぶし のり あおさ	かぼちゃ まつちや	ごま さとう コーン スターチ こんぶ	しょうゆ しお	22.8	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パンこ こむぎこ コーンフラワー	しお	372	
	○くろはんぺんのおちやフライ	○くろはんぺん	○せんちや	ごま	○かつおのもと	1.9	
10月	そくせきづけ	しおこんぶ	キャベツ にんじん きゅうり	じゃがいも			
	とんじる	○ぶたにく ○みそ ○とうふ	たまねぎ ○はねぎ				
	まるがたきりめいりパン			パン		644	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		さとう	トマトケチャップ ソース デミグラスソース しお	26.9	
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ トマト にんにく しょうが		ドレッシング	404	
11火	コールスロー		キャベツ きゅうり	じゃがいも	コンソメ とりがらスープ しお こしょう	2.5	
	かぶいりポトフ	とりにく	たまねぎ にんじん かぶ はくさい	とうるい			
	いちごゼリー		いちご				
	むぎごはん			こめ むぎ		620	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			みりん しょうゆ ○かつおのもと	26.3	
11火	みそおでん	○ぶたにく ○さつまあげ ○みそ こんぶ ○ちくわ うずら たまご	だいこん しょうが こんにやく	さとう じゃがいも			
	ごまあえ		キャベツ ほうれんそう もやし	さとう ごま	しょうゆ	342	
	ミックスナッツ	そらめめ ひよこめめ		アーモンド あぶら	しお	2.4	

日	曜日	献立名 =ふるさと給食の日	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー kcal たん白質 g カルシウムmg 塩分 g	お知らせ	
			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 ねつやかの もとなる				
12	水	むぎごはん			こめ むぎ		673		
		ビーフカレー	ぎゅうにく しろいんげんまめ チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご	あぶら じゃがいも	ワイン こしょう カレールウ スープストック ソース チョップネ ケチャップ	23.6		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						552
		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						2.0
13	木	せきはん／ごましお	あずき		こめ もちごめ ごま でんぶん	しお	628	<b>【規則正しい生活】</b> 春休みは新しい学年に向けての準備の時です。『早ね・早起き・朝ごはん』を心がけ、規則正しい生活リズムを作っておきましょう。夜ふかしは禁物です。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		えびカツ	えび しょうぶつせい たんぱく		でんぶん パンこ さとう こむぎこ あぶら	しお	26.1		
		きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり キャベツ つぼづけ					
		みそしる	とうふ みそ	こまつな だいこん にんじん		かつおのもと	343		
パニラだいふく	とうにゅうかこうひん		さとう もちこ しょうしんこ みずあめ でんぶん あぶら		1.7				
14	金	ソフトめん			ソフトめん		582		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ミートソース	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん マッシュルーム トマト たまねぎ	あぶら	ワイン ケチャップ ソース スープストック チョップネ パーモントソース こしょう	23.4		
		チンゲンサイのソテー	ベーコン	キャベツ チンゲンサイ とうもろこし	あぶら	スープストック しお こしょう	387		
やきプリンタルト	にゅうせいひん たまご		こむぎこ マーガリン さとう	しお	2.1				

※めん類の製造過程で、そば・たまごが混入する可能性があります。 ※パンの製造過程で、卵・大豆・りんご等が混入する可能性があります。  
 ※献立表の栄養価は小学4年生の数値です。 ※材料の都合により、献立内容や産地が一部変更になる場合があります。  
 ※イラスト出典：健学社 少年写真新聞社

※有度第一小学校の給食室では、調理員を募集しています。

・時給 1,087円

・勤務時間 ①12時～16時 ②不定期

②は学校から応援依頼があった時(調理員が休暇をとった時など)のみ勤務になります。依頼日の中で都合がつく日のみ勤務してもらいます。詳しいことは、栄養教諭 小泉(054-345-0511)へお問い合わせください。お待ちしております。

## しょくいく ねん しょくせい かつ がかえ 食育チェックシートで1年の食生活をふり返ろう

● 朝ごはんは毎日食べましたか？

● 朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか？

● 給食当番の仕事はしっかりできましたか？

● 食事の前の手洗いはよくできましたか？

● 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか？

● 食事では、いつもよくかんで食べていましたか？

● 食器のならべ方(配ぜん)にも気をつけて食べることができましたか？

● 野菜を毎日、食べていましたか？

● はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか？

● 給食の牛乳は残さず飲めましたか？

「はい」と思うものに○をつけてみましょう。  
 結果はどうでしたか？「○」の数がたくさんあった人はよい食生活をこれからも続けていきましょう。  
 「○」の数が少なかった人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう。