

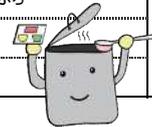
令和6年度

3月 こんだてひょう

静岡県学校給食年間献立作成テーマ
食べ物のひみつを探して楽しく食べよう

静岡市立清水辻小学校

日	曜日	こんだて	おもなざいりょうと体の中でのほたらき			エネルギー たんぱく質 しじつ 食塩相当量	お知らせ
			あか	みどり	きいろ		
			からだをつくる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからのもとになる		
3	月	ちらしずし	あぶらあげ のり	たけのこ かんぴょう にんじん しいたけ	こめ さとう	621 20 17.3 2.2	桃の節句 ひな祭り ひな祭りには、「ちらし寿司、はまぐりのお吸い物、ひなあられ、ひし餅」などでお祝います。ひし餅の白は雪、桃色は桃の花、緑は春の若葉を表しています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぶん		
		すましじる	とうふ	しめじ こまつな			
		さんしょくひなゼリー	とうにゅう	もも りんご	さとう		
4	火	ソフトめん ミートソース	ぎゅうにく ふたにく 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 トマト	ソフトめん あぶら	564 26.2 18.7 1.4	ソフトめんは学校給食用に作られた麺で、うどんよりも細く、スパゲティよりもやわらかいのが特徴です。お箸とスプーンを使って上手に食べられるようになりましたか。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ポテトサラダ		とうもろこし きゅうり たまねぎ	じゃがいも マヨネーズ さとう		
5	水	むぎごはん			こめ むぎ	599 25.7 19.4 2	4月に比べると完食出来る人が大変増えました。新しい学年になると給食の量が増えます。今の学年の量をしっかりと食べて、次の学年になる準備をしましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		マーボーどうふ	とうふ ふたにく みそ	しいたけ たけのこ しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	ごまあぶら さとう でんぶん		
		ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごまあぶら ごま		
6	木	きなこあげパン	きなこ		パン あぶら さとう	585 24.8 20.7 1.8	揚げパンは戦後美味しいものが少なかった時代に、学校給食の調理員が欠席した子どものために作ったのが始まりと言われています。
		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 かぶ キャベツ	じゃがいも		
		フルーツポンチ		みかん バイン もも	ゼリー		
7	金	むぎごはん			こめ むぎ	548 20.3 11.8 1.4	しっかり手洗い
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		にくじゃが	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん	あぶら じゃがいも		
		だいこんときゅうりの あまずあえ		だいこん きゅうり	さとう		
10	月	メロンパン			パン こむぎこ さとう マーガリン	646 26.7 22.4 2.9	ふるさと給食の日 給食の焼きそばは、一度めんを揚げてから、炒めた野菜や調味料と合わせて作っています。6年生は最後の焼きそばです。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	キャベツ もやし にんじん しょうが	めん あぶら		
		わかめスープ	わかめ とうふ	たまねぎ ねぶかねぎ			
		はっこうにゅう	はっこうにゅう				



- ※ めん類の製造過程でそば、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、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。
- ※ 魚には小骨が残っている可能性があります。食べるときは注意して食べましょう。
- ※ 食材の使用については安全確認に努めています。
- ※ 給食費はすべて食材料費に使用しています。
- ※ 表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。
- ※ 「学校給食」「学校の食事」「食育フォーラム」のイラストを使用しています。



11	火	チャーハン	やきぶた	ねぶかねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	589 20.8 19.7 2.4	中華料理店や、家で作るチャーハンは、炊いたご飯を炒めて作りますが、給食のチャーハンは、炒めた具をお米に炊き込んで作ります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		はるまき	ぶたにく だいずこ	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが	ラード こむぎこ あぶら はるさめ		
		ごもくちゅうかスープ	とりにく	にんじん たけのこ チンゲンサイ もやし			
12	水	くろざとうしょくパン			パン くろざとう	572 21.2 22.2 1.9	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ホワイトシチュー	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら こむぎこ バター なまクリーム		
		ブロッコリーサラダ		キャベツ ブロッコリー きゅうり	さとう		
		ぶどうゼリー		ぶどう	さとう		
13	木	せきはん	あずき		こめ もちごめ	581 29.9 19.2 2.2	進学・進級お祝い 日本ではお祝いの時にお赤飯を食べる風習があります。苦手な人もいるかもしれませんが、食べてみてほしいです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さけのしおやき	さけ				
		ごまあえ		キャベツ ほうれんそう もやし	さとう ごま		
		けんちんじる	とりにく とうふ	ごぼう だいこん にんじん はねぎ こんにゃく	さとも ごまあぶら		
14	金	カレーライス むぎごはん カレールウ	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト	こめ むぎ あぶら じゃがいも	708 23.6 23.7 2.3	今日で今年度の給食も終わります。給食でも一年間の振り返りをしてみましょう。「協力して準備ができるようになった」「食べられる物、量が増えた」など、できることが増えているといいですね。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		かいそうサラダ	わかめ こんぶ	きゅうり キャベツ	わふうドレッシング		
		おいおいケーキ	とうにゅう	いちご	さとう こめこ あぶら		



今年度も給食運営にご協力いただき、ありがとうございました。最後まで安全でおいしい給食を提供していきます。よろしく願い致します。



春休み中の食生活について

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。進級や進学に期待を膨らませているのではないのでしょうか。卒業を控えている6年生は残りの日々を大切に、友達や先生と楽しい時間を過ごしてほしいと思います。

3月は進級や卒業に向けて、1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活についても、各自で振り返ってみましょう。



日ごろの食生活を振り返ろう!



食事の前に、手をきれいに洗っていますか?



朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?



よくかんで、味わって食べていますか?



おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?



苦手な食べ物にも挑戦していますか?



毎日の食事を楽しんでいますか?



今月は、卒業式や終了式が終わると春休みに入ります。家での食生活に気をつけて、元気に過ごしましょう。

- ①食事は、3食必ず食べましょう。
- ②牛乳などカルシウムの多い食品をとりましょう。(※牛乳が苦手な人は、チーズやヨーグルトなど。乳アレルギーのある人は大豆製品や小魚など。)
- ③不足しがちな色の濃い野菜を食べましょう。
- ④いろいろな食品を組み合わせで食べましょう。
- ⑤よくかんで食べましょう。
- ⑥食べすぎに注意しましょう。
- ⑦塩分は摂り過ぎないようにしましょう。

