

3月

給食献立表



◆令和6年度 静岡市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

日 (曜)	献立	小学校	Aブロック	丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひと口メモ
		主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料		
3 (月)	米飯			米		607 19.7 303	うまみたっぷり 豆腐と豚肉の旨煮 を食べよう
	牛乳	牛乳					
	豆腐と豚肉の旨煮	豚肉 焼き豆腐	しいたけ たけのこ にんじん チンゲンサイ 生姜 根深ねぎ	大豆油 でんぷん ごま油	酒 中華スープの素 醤油 こしょう オイスターソース とりがらスープ		
	ナムル マンゴープリン	ハム 乳	ほうれん草 もやし マンゴー	砂糖 ごま油 砂糖 ココナッツ	醤油 酢		
4 (火)	米飯 (減量)			米		634 24.9 364	飛鳥汁 飛鳥汁は、奈良県の郷土料理で、牛乳と鶏肉、季節の野菜が入ったみそ汁です。飛鳥時代に中国の唐から伝わり当時は、貴族の間で食べられていました。
	牛乳	牛乳					
	肉団子の甘酢かけ	鶏肉	たまねぎ	パン粉 砂糖 植物油 なたね油	醤油 チキンエキス 香辛料 酢 トマトケチャップ		
	ひじき入りおひたし 飛鳥汁	ちくわ ひじき 鶏肉 焼き豆腐 みそ 麦みそ 牛乳	白菜 ごぼう れんこん にんじん 生姜 しいたけ こんにゃく 葉ねぎ		醤油 かつおだし かつおだし		
5 (水)	ソフトめん			ソフトめん		724 28.4 361	一年間 ありがとう 今月で今年度の給食も終わりになります。この一年で心身ともに成長したのではないのでしょうか。今日の給食は、さつまいものコロケの形に感謝の気持ちを込めました。来年度も、安全でおいしい給食を届けられるよう、がんばりたいと思います。
	牛乳	牛乳					
	ミートソース	牛肉 豚肉 みそ	生姜 にんにく マッシュルーム たまねぎ にんじん	大豆油 砂糖	赤ワイン トマトケチャップ パーモンドソース トマトピューレ ウスターソース ハヤシルウ 米粉 ハヤシルウ スープストック チョコネ 塩 こしょう フィッシュカルシウム		
	さつまいものコロケ フレンチサラダ			じゃがいも さつまいも 砂糖 水あめ 植物油 パン粉 小麦粉 コーン フラワー でんぷん 大豆油	塩 フレンチドレッシング		
6 (木)	米飯 (減量)			米		595 23.8 452	ふるさと給食 今日は、今年度最後のふるさと給食です。静岡で作られたみそや野菜などをたくさん使った「静岡みそのみそ汁」です。
	牛乳	牛乳	太字は県内産です				
	豚丼	豚肉	たまねぎ にんじん 糸こんにゃく	砂糖	酒 醤油 みりん フィッシュカルシウム		
	きゅうりとつぼ漬けの和え物 静岡みそのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	大根 しめじ 小松菜 葉ねぎ	ごま	かつおだし		
7 (金)	米飯 (減量)			米		603 23.4 467	体を作る食品を食べよう 「ハンバーグ」 「たまご」
	牛乳	牛乳					
	和風ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ トマト にんにく 生姜	豚脂 砂糖 大豆油 サラダ油 砂糖 でんぷん	塩 香辛料 醤油 酒 みりん		
	茎わかめサラダ かき玉汁	茎わかめ 海藻ミックス かまぼこ 鶏卵	きゅうり もやし キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ ほうれん草		和風玉葱ドレッシング かつおだし 薄口醤油 塩		
10 (月)	減量切目入り丸型パン			パン		636 25.4 432	トマト味の クラムチャウダー を食べよう 「マンハッタン クラムチャウダー」
	牛乳	牛乳					
	チキンカツ	鶏肉		パン粉 小麦粉 植物油 脂 パーム油 でんぷん 大豆油	塩		
	レタス マンハッタンクラムチャウダー	鶏肉 あさり	レタス にんじん たまねぎ セロリ トマト	マヨネーズ 大豆油 じゃがいも	赤ワイン コンソメスープの素 塩 こしょう フィッシュカルシウム		
11 (火)	米飯 (減量)			米		692 23.1 308	卒業・進級お祝い献立 健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、未来の自分をつくるための重要な土台となります。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。
	牛乳	牛乳					
	ドライカレー	豚肉 牛肉 チーズ	にんにく 生姜 にんじん ピーマン たまねぎ トマト グリンピース りんごペースト	大豆油	中濃ソース 赤ワイン チャツネ コンソメスープの素 ナツメグ ターメリック ガラムマサラ カレー粉 醤油 塩 こしょう		
	ごまドレッシングサラダ お祝いゼリー	豆乳	きゅうり しめじ キャベツ いちご	砂糖 水あめ	ごまドレッシング		
12 (水)	米飯 (減量)			米		628 23.6 335	減塩 給食の和え物では、醤油にかつおのだし汁を加えうま味をプラスすることで、塩分量を減らしています。
	牛乳	牛乳					
	さばのみそ煮 野菜の磯香和え	さば みそ ちくわ のり	キャベツ ほうれん草	砂糖 でんぷん	醤油 かつおだし		
	けんちん汁	鶏肉 豆腐	ごぼう しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 根深ねぎ	大豆油 里芋 ごま油	かつおだし 醤油 塩		



ふるさと給食



卒業・進級お祝い献立

日 (曜)	献立	小学校	Aブロック	丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひと口メモ
		主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料		
13 (木)	減量食パン			パン		555 19.8 331	手をしっかり洗おう いろいろなものに触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。
	牛乳	牛乳					
	野菜コロッケ		にんじん たまねぎ とうもろこし グリンピース	じゃがいも 砂糖 パン粉 でんぷん 小麦粉 大豆油	塩 カレー粉		
	ハムサラダ	ハム	キャベツ きゅうり 黄ピーマン		イタリアンドレッシング		
	白菜スープ	鶏肉	にんじん 白菜 小松菜 たまねぎ	春雨 でんぷん	塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ		
14 (金)	米飯			米		573 26.8 362	おなかをきれいにする食べ物「きのこ類」
	牛乳	牛乳					
	鶏肉のてり焼き	鶏肉	生姜	大豆油	みりん 醤油 酒		
	野菜のツナ和え	まぐろ油漬	小松菜 白菜	ごま油 ごま	酢 醤油		
	きのこ汁	油揚げ 豆腐	にんじん 大根 しいたけ えのきたけ しめじ まいたけ 根深ねぎ		かつおだし 塩 醤油		
17 (月)	米飯			米		608 25 337	ビタミンA ビタミンAは、目のビタミンとも呼ばれ、目の健康を守るはたらきがあります。また、のどや鼻の粘膜の材料となり、ウイルスや細菌から体を守るためにも役立っています。
	牛乳	牛乳					
	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りんごペースト 赤ピーマン	大豆油	酒 醤油		
	野菜サラダ		きゅうり キャベツ レタス		青じそドレッシング		
	五目中華スープ	鶏肉	にんじん とうもろこし きくらげ ほうれん草 もやし	ごま油	醤油 塩 こしょう フィッシュカルシウム 中華スープの素		
18 (火)	減量食パン			パン		681 25.9 469	ほうれん草 ほうれん草は、カロテン、ビタミンC、鉄分やカルシウムなどのミネラル類が豊富です。特に、鉄分を多く含むので貧血予防におススメです。
	牛乳	牛乳					
	大豆とウインナーのトマト煮	ウインナー 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん トマト トマトジュース	大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム	トマトケチャップ スープストック ウスターソース 塩 こしょう 赤ワイン フィッシュカルシウム		
	ほうれん草とコーンのサラダ		ほうれん草 とうもろこし キャベツ		和風ドレッシング		
	シュークリーム	カスタードクリーム 乳 鶏卵		ファットスプレッド 小麦粉 ココア			

感染症に負けない体をつくらう

風邪などの感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。新しい学年、学校でよいスタートが切れるよう、春休み中も早寝・早起きをし、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



冬の牛乳は味が濃い!?



給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、エサの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分の多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、寒い季節ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ感じてみてください。



夏…乳脂肪分が少ない
さっぱりとした味



秋から春先…
乳脂肪分が多い濃厚な味

学校給食の情報やレシピをホームページに掲載しています。給食のレシピのリクエストも随時受付ております。詳しくはこちらから。

- 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われています。
- 少年写真新聞社、学校給食のイラストを使用しています。
- 魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しましょう。
- 食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。

- 魚の加工品には、まれに魚卵が含まれている可能性があります。
- 米飯の製造過程で、えび・小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉等が混入する可能性があります。
- 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、くるみ・卵・落花生・アーモンド・オレンジ・カシューナッツ・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・もも・りんご・ゼラチン等が混入する可能性があります。