

3月 給食献立表



中学校 Cブロック

門屋学校給食センター

日(曜)	献立	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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
3 (月)	減量食パン			パン		818 32.1 467	牛乳を飲もう
	牛乳	牛乳					
	コーヒーシロップ			コーヒーシロップ			
	大豆シチュー	鶏肉 大豆 チーズ スキムミルク 牛乳	たまねぎ にんじん りんご パセリ	大豆油 じゃがいも マーガリン 小麦粉 生クリーム	スープストック 塩 こしょう とんこつスープ		
	アーモンドサラダ		キャベツ きゅうり 赤ピーマン 枝豆 とうもろこし	アーモンド	和風乳化ドレッシング		
りんご		りんご					
4 (火)	米飯			米		783 25.5 395	行事食を楽しもう 「ひなまつり」
	ちらしずし	いか 油揚げ 炒り卵	にんじん たけのこ かんぴょう しいたけ さやえんどう	砂糖 油	醤油 みりん 塩 合せ酢		
	牛乳	牛乳					
	駿河汁	いわしのつみれ 豆腐 みそ	大根 ごぼう 小松菜 生姜 葉ねぎ	里芋	かつおだし		
	クレープ	豆乳	いちごピューレー	砂糖 植物油 米粉			
5 (水)	米飯(減量)			米		749 28.4 465	だしを使った料理を味わおう
	牛乳	牛乳					
	黒半べんのフライ	黒半べん		小麦粉 パン粉 大豆油	フィッシュカルシウム		
	ひじき入りおひたし	ひじき	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ	里芋	かつおだし		
6 (木)	減量食パン			パン		882 39.4 411	作って食べよう 「卵サンド」
	牛乳	牛乳					
	卵サンド	炒り卵		マヨネーズ ノンエッグ マヨネーズ			
	ハムサラダ	ロースハム	きゅうり キャベツ とうもろこし		和風玉葱ドレッシング		
	ポークビーンズ	豚肉 チーズ 大豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ	大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム	赤ワイン スープストック トマトケチャップ ウスターソース こしょう 塩		
7 (金)	麦入り米飯			米 麦		927 29.6 359	給食の人気メニュー 「ハンバーグカレー」
	ハンバーグカレー	豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご	大豆油 じゃがいも 生クリーム	塩 とんこつスープ 赤ワイン こしょう チャツネ カレールウ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース とんかつソース		
	牛乳	牛乳					
	ハンバーグ	鶏肉	たまねぎ	パン粉 大豆油			
	パインサラダ		キャベツ きゅうり パインアップル	サラダ油 砂糖	酢 塩 こしょう		
10 (月)	米飯(減量)			米		741 23.2 309	ビーフンを知ろう
	牛乳	牛乳					
	揚げぎょうざ	豚肉	キャベツ たまねぎ なら	大豆油			
	炒めビーフン	豚肉	生姜 しいたけ たけのこ 赤ピーマン キャベツ	大豆油 ビーフン	中華スープの素 塩 こしょう 醤油		
	チンゲン菜入りスープ	ベーコン	にんじん 白菜 チンゲンサイ もやし きくらげ	でんぷん	とりがらスープ スープストック 塩 こしょう 醤油		
11 (火)	米飯(減量)			米		722 26.4 397	ふるさと給食
	ふりかけ				穀物ふりかけ		
	牛乳	牛乳					
	おでん	豚肉 昆布 さつまあげ 生揚げ うずら卵	こんにゃく 大根 にんじん	砂糖 じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん		
	野菜のツナ和え	まぐろ油漬	小松菜 白菜	ごま油	酢 醤油 塩		
しらぬい		しらぬい					
12 (水)	ソフトめん			ソフトめん		861 32.5 409	春キャベツを食べよう
	ミートソース	牛肉 豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト りんご グリンピース	大豆油 小麦粉 マーガリン 生クリーム	赤ワイン 中濃ソース チャツネ スープストック とんこつスープ トマトケチャップ 塩 こしょう フィッシュカルシウム		
	牛乳	牛乳					
	春キャベツのサラダ		新キャベツ きゅうり とうもろこし		みかンドレッシング		
	じゃがいもの香味揚げ	あおさ粉		じゃがいも 大豆油 小麦粉	塩 フライドチキンパウダー		
13 (木)	米飯(減量)			米		719 30.3 366	せんべい汁を知ろう
	牛乳	牛乳					
	さわらの西京焼き	さわら みそ		砂糖 大豆油			
	茎わかめサラダ	茎わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし	ごま	ごまドレッシング		
	せんべい汁	鶏肉 豆腐	ごぼう しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 葉ねぎ	大豆油 小麦粉 汁用せんべい	かつおだし 醤油 塩		

日(曜)	献立	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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
14 (金)	米飯(減量)			米		770 30.2 600	給食の定番料理 「麻婆豆腐」
	牛乳	牛乳					
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ 根菜	大豆油 砂糖 でんぷん ごま油	中華スープの素 酒 オイスターソース 醤油 赤唐辛子粉		
	中華サラダ	ハム 錦糸卵	キャベツ きゅうり もやし きくらげ	春雨	中華ドレッシング		
	キウイフルーツ		キウイフルーツ				
17 (月)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		764 30.9 437	たんぱく質をとろう 「チキンカツ」
	ジャム			いちごジャム			
	牛乳	牛乳					
	チキンカツ	鶏肉		パン粉 小麦粉 大豆油	食塩 香辛料		
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり にんじん 枝豆 とうもろこし レモン	サラダ油 砂糖	酢 塩 こしょう		
	白菜スープ	ベーコン	白菜 チンゲンサイ 根深ねぎ	春雨 でんぷん	塩 こしょう スープストック 薄口醤油 とりがらスープ		
18 (火)	アーモンドトースト			パン マーガリン 砂糖 アーモンド		846 30.8 445	春休みを元気に 過ごそう
	牛乳	牛乳					
	ポトフ	鶏肉 ウインナー	にんじん たまねぎ 小かぶ 白菜	じゃがいも	スープストック こしょう 塩 とりがらスープ		
	りんご入りサラダ	チーズ	レタス きゅうり キャベツ りんご レモン	サラダ油 砂糖	塩		

環境おうえん給食

静岡市では、給食に有機農産物を使う取り組みをはじめています。先月は、有機農業で作られたお茶を使った「環境にやさしいお茶ふりかけ」が給食で登場しました。子供達からの感想を紹介します。



環境にやさしいお茶ふりかけ

お茶の味がしっかりでていて、ごはんにあいました。お茶とのおりだけでもいいと思う。いつもふりかけはかけないけど、お茶ふりかけはおいしかった。ごはんとすごくあって、お米がすすみました。お茶の味がしておいしかった。お茶ふりかけをまた出す時は、お茶感強めてお願いします。



有機農業は地球にやさしくてSDGsな取り組みです。

有機農業の動画はこちら！



有機農業のいいところってなあに



有機農業ってなんだろう

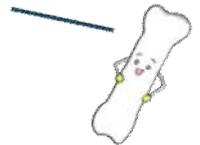
有機農業は、農業による環境への負担をできるだけ減らすように考えられた栽培法で、土の中の環境や生物の多様性などを守ることにつながります。

給食のない春休みにも牛乳をのもう！



体の中のカルシウムのうち、99%は「ほね」と「は」の中にあります。そして、残りの1%は血えきの中などにふくまれています。1%と聞くととても少なく感じますが、この1%のカルシウムは、血を固めたり、心ぞうをリズムよく動かしたり、きん肉を動かしたりと、私たちが生きるためにとても重要なはたらきをしています。そのため、血えきの中のカルシウムが少なくなると、ほねのカルシウムをとかし出して、血えきの中の足りない分をおぎないます。反たいに、血えきの中のカルシウムが多くなると、ほねにたくわえられて、ほねが強くなります。**血えきの中のカルシウムが、いつでもたくさんあるように、毎日の食事からカルシウムをとりましょう！**

牛にゅうのカルシウムは、きゅうしゅうがたてもいいよ！



※牛にゅうをのびと体ちやうが悪くなってしまう人はおりにしないでね！

※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。
 ※静岡市の学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。詳しく知りたい方は、学校給食課までお問い合わせください。

※製造過程で混入する可能性があるもの

【米】

- ① 籠上中・末広中・賤機中・美和中⇒小麦、大豆等
- ② 上記以外の学校⇒えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉等

【パン】

- ① 籠上中・末広中・賤機中・美和中⇒卵、大豆、りんご等
- ② 上記以外の学校⇒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、豚肉、もも、りんご、ゼラチン等

【めん】

- 卵、そば

イラスト出典：「学校給食・食育フォーラム」



静岡市学校給食課ウェブサイトには、献立表や食育ニュース、食育学習コンテンツ、食材の産地などの情報やレシピを掲載しています。

詳しくはこちら→

