

3月 きゅうしょくこんだて

令和6年度 静岡市立清水興津小学校
(実施予定回数 10回)



令和6年度静岡市学校給食年間献立作成テーマ
「食べ物のみみつを探して 楽しく 食べよう」
静岡県や他県の郷土料理、行事食、食材の旬、味付けのみみつなど、
給食を通じて食の大切さや楽しさを感じてもらいたいと思います。

日	曜日	献立	おもなざいりょうとはたらき			えいようりょう 栄養量	ひとくち 一口メモ
			あか 血や肉や骨になる	みどり 体の調子を整える	きいろ ねつや力になる	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg 食塩相当量 g	
3	月	むぎごはん			こめ むぎ	600 kcal 21.6 g 18.5 g 314 mg 1.7 g	食事は主食、主菜、副菜のお皿をそろえることでバランスがよくなります。春休みの食事も、4つのお皿を意識して食べるようにしましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ぶりのみそづけフライ	ぶり みそ		あぶら さとう みずあめ パンこ こむぎこ		
		きりぼしだいこんのふくめに	さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん いんげん	さとう あぶら		
		なのはなのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	えのき だいこん なのはな			
4	火	りんごパン			りんごパン	647 kcal 25.0 g 24.4 g 392 mg 2.5 g	ごぼうには食物繊維が多く、おなかの中の掃除をする働きがあります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		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)	さとう デミグラスソース		
		ごぼうサラダ		ごぼう きゅうり	はるさめ ごまドレッシング		
		コーンスープ	ぎゅうにゅう とうにゅう	コーン たまねぎ			
5	水	むぎごはん			こめ むぎ	556 kcal 25.7 g 16.2 g 387 mg 1.7 g	すきやきに使う肉は、関西の方では牛肉を使うことが多いですが、関東では豚肉を使うことが多いです。どうしてかな。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		すきやき	やきどうふ ぶたにく	にんじん えのき ねぶかねぎ はくさい こんにゃく	さとう		
		きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり つぼづけ きゃべつ	ごま		
6	木	げんまいいりパン			げんまいいりパン	536 kcal 26.5 g 20.1 g 339 mg 2.5 g	今年度最後の焼きそばです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		やきそば	ぶたにく いか	しょうが にんじん もやし きゃべつ	めん あぶら		
		チンゲンサイのスープ	にくだんご(ぶたにく、とりにく、だいず)	チンゲンサイ たまねぎ ねぶかねぎ (しょうが、にんにく)			
7	金	サーモンフライバーガー(パン)			パン	530 kcal 24.8 g 19.5 g 314 mg 2.6 g	ミネストローネは、角切りにした野菜をコンソメでコトコト煮込んで作ります。
		(サーモンフライ)	さけ		パンこ あぶら		
		(きゃべつ)		きゃべつ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
10	月	むぎごはん			こめ むぎ	691 kcal 26.5 g 23.6 g 487 mg 1.9 g	春巻きの名前の由来は、もともと立春(春が始まる日)に新芽を出す野菜を具材として巻いて作られたことを理由に「春巻き」と呼ばれるようになりました。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		マーボーどうふ	とうふ ぶたにく 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 トウバンジャン	さとう でんぶん ごまあぶら		
		はるまき	ぶたにく	にんじん たまねぎ きゃべつ しょうが しいたけ	こむぎこ あぶら はるさめ でんぶん さとう こめこ		
		にゅうさんきんゼリー	にゅうさんきんいんりょう	レモン	さとう		
11	火	ぶどうパン			ぶどうパン	619 kcal 26.4 g 22.0 g 393 mg 2.6 g	清水港にはたくさんの冷凍マグロが水揚げされます。高速道路が港の近くにあり、新鮮な魚を日本各地に届けることができます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		まぐろカツ	まぐろ ホタテエキス	しょうが たまねぎ	パンこ こむぎこ あぶら さとう		
		ミックスベジタブルのソテー	ベーコン	グリーンピース コーン えだまめ にんじん	あぶら		
12	水	たまごスープ	たまご	たまねぎ チンゲンサイ	でんぶん	695 kcal 27.0 g 23.6 g 326 mg 1.9 g	☆卒業おめでとう☆ 6の3 リクエストメニュー
		むぎごはん			こめ むぎ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		とりのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぶん あぶら		
		ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	ごまあぶら ごま さとう		
13	木	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう だいこん こんにゃく ねぶかねぎ		578 kcal 22.3 g 25.5 g 324 mg 2.0 g	旬の食べ物「ブロッコリー」 かぜ予防に役立つビタミンCはもちろんですが、おなかの調子を整える食物繊維も豊富な野菜です。
		おちゃプリン	とうにゅう	まっちゃ	さとう あぶら		
		しよくパン			しよくパン		
		いちごジャム&マーガリン			いちごジャム&マーガリン		
14	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			675 kcal 22.2 g 22.8 g 317 mg 1.9 g	☆卒業・修了おめでとう☆ 今のクラスの友達と食べる最後の給食です。 楽しくたべてくださいね。
		カレーライス(むぎごはん)			こめ むぎ		
		(カレー)	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	カレールー あぶら じゃがいも		
		かいそうサラダ	かいそう	きゅうり きゃべつ	わふうドレッシング		
		おいわいクレープ	とうにゅう だいず	いちご レモン	さとう こめこ あぶら みずあめ		

- 物資の都合により、献立を変更する場合があります。
- 食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。
- 表記されている栄養価は小学校3・4年生の数値です。
- 給食費は全て食材料費に使用しています。
- 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。

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、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。



保護者の方へ



将来の夢をかなえたり、目標を達成するためには、なんといっても健康な体が第一です。
 その健康な体を作る材料は毎日自分が食べている食事です。
 たくさんの食べ物から栄養をもらって、元気に生活をしていきましょう！
 給食で学んだことをこれからの生活に活かしていきましょう。応援しています。



1年間、学校給食へのご理解とご協力をありがとうございました。
 お子さんが給食当番で白衣を持ち帰った際には、きれいに洗濯とアイロンかけをしていただきありがとうございます。ほつれたり取れかかっているボタンの修理も丁寧にして下さったおかげで、白衣を長く、きれいに使うことができています。ありがとうございます。
 今後とも、ご協力をお願いいたします。

☆6年生リクエスト給食 レシピ紹介☆

3月で興津小を卒業する6年生に、「もう一度食べたい、興津小の給食」のリクエストアンケートをとりました。卒業してからも家で興津小の味を再現できるよう、給食室での調理の様子とあわせてレシピ紹介をします。

☆チャーハン

材料（小学生 5人分）
 米 2合
 薄口醤油 小さじ2
 ★太ねぎ 50g
 ★焼豚（5ミリ角）50g
 ★ごま油 少々
 ★こしょう 少々
 ★中華スープの素 4g



具（★）を炒めて、ごはんと一緒に炊き込みます。

☆とりのから揚げ

材料（5枚分）
 鶏モモ肉切身 50g 5枚
 ★濃口醤油 大さじ1
 ★酒 小さじ1
 ★しょうが 5g
 ★にんにく 1.5g
 片栗粉 適量
 揚げ油



下味（★）に1時間くらい漬けてから粉をつけます。



しっかり中まで火が通っているか？温度計をさして確認します。

☆ナムル

材料（小学生 5~6人分）
 ほうれんそう 1袋（200g）
 にんじん 1/3本（50g）
 もやし 1袋（200g）
 ★三温糖 小さじ1強
 ★酢 小さじ1
 ★濃口醤油 大さじ1
 ★ごま油 大さじ1
 いりごま 適量



洗う



切る



ゆでる



冷やす



タレ（★）をつくる



和えて完成

給食室はごまを炒って香りを出す＆加熱殺菌しています。

☆きなこあげぱん



材料（1本分）
 コッペパン 1本
 揚げ油
 きなこ 10g
 上白糖 8g
 塩 少々

