

# 3月 給食献立表

給食レシピを公開しています!



日 (曜)	献立	小学校	Aブロック	梅ヶ島中学校		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
		主に体を作る	主に体の調子を整える	主に力や熱のもとになる	調味料		
3 (月)	米飯	たんぱく質、無機質を多く含む	カロテン、ビタミンCを多く含む	炭水化物、脂質を多く含む		623	ひな祭り献立 
	牛乳	牛乳		米		24.8	
	ちらしずし	いか 高野豆腐 油揚げ	にんじん かんぴょう しいたけ 枝豆	砂糖	醤油 みりん 合せ酢	426	
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油	酢 醤油 塩		
	すまし汁	豆腐	大根 しめじ ほうれん草 葉ねぎ		かつおだし 塩 薄口醤油		
4 (火)	減量ナン			ナン		729	給食の 味付けの ひみつ 「香辛料」 
	牛乳	牛乳				31.2	
	ドライカレー	牛肉 豚肉 チーズ 	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト グリーンピース	大豆油	赤ワイン ガラムマサラ チリパウダー カレー粉 カレールウ 中濃ソース 塩 ターメリック こしょう	332	
	キャベツとウインナーの ソテー	ウインナー	とうもろこし キャベツ	大豆油	塩 こしょう コンソメスープの素		
	フルーツよせ	豆乳 寒天	もも果汁 りんご果汁 ぶどう果汁 黄桃 パイナップル	砂糖			
5 (水)	米飯			米		595	ふるさと給食 「かまぼこ、 しめじ」 
	牛乳	牛乳				25.3	
	親子煮	鶏肉 高野豆腐 かまぼこ 鶏卵	しいたけ にんじん たまねぎ	大豆油 砂糖	酒 みりん 醤油	426	
	おひたし	わかめ	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし		
	みそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	白菜 しめじ 根深ねぎ		かつおだし		
6 (木)	米飯			米		575	おなかを きれいにす る 食べ物 「しいたけ、 えのきたけ、 しめじ、 まいたけ」 
	牛乳	牛乳				21.8	
	まぐろメンチカツ	まぐろ	たまねぎ 生姜	パン粉 小麦粉 砂糖 植物油 大豆油	塩 醤油 みりん	356	
	野菜サラダ	豆腐	キャベツ きゅうり 枝豆 赤ピーマン		和風ドレッシング		
	きのこ汁	豆腐	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		
7 (金)	減量目入りパン			パン		700	はさんで 食べよう 「セルフ ホットドック」 
	牛乳	牛乳				29.2	
	セルフホットドック	ウインナー			トマトケチャップ	436	
	ポイルドキャベツ	鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん とうもろこし クリームコーン	大豆油 じゃがいも マーガリン 小麦粉	コンソメスープの素 塩 こしょう とんこつスープ フィッシュカルシウム		
10 (月)	米飯			米		615	かぜに 負けない 食べ物 「キャベツ、 ほうれん草」 
	牛乳	牛乳				22.5	
	豆腐と豚肉の旨煮	豚肉 豆腐	しいたけ 白菜 にんじん 根深ねぎ 生姜	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	494	
	ナムル		ほうれん草 キャベツ もやし		ナムルドレッシング		
	杏仁かん	牛乳 寒天	みかん	砂糖			
11 (火)	米飯			米		640	だしを味わおう 「みそ汁」 
	牛乳	牛乳				24.9	
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	生姜	でんぷん 大豆油	醤油 酒	329	
	野菜のごま和え		キャベツ 小松菜 にんじん	ごま 砂糖	醤油		
	みそ汁	油揚げ わかめ みそ	たまねぎ えのきたけ 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし		

日(曜)	献立	主に体を作る	主に体の調子を整える	主に力や熱のもとになる	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	備考
12	米飯	たんぱく質、無機質を多く含む	カロテン、ビタミンCを多く含む	炭水化物、脂質を多く含む		632	旬の食べ物「デコボン」
(水)	牛乳	牛乳				20.5	
	肉じゃが	豚肉	こんにやく にんじん たまねぎ しいたけ	じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 醤油 フィッシュカルシウム みりん	342	
	こんにやくサラダ		サラダこんにやく ほうれん草 キャベツ		和風乳化ドレッシング		
	デコボン		デコボン				
13	<b>&lt; お楽しみデザート給食 &gt; 13(木) 3つのデザートから1つを選ぶ</b>					692	お楽しみデザート給食
(木)	ソフトめん			ソフトめん		26.6	
	ミートソース	牛肉 豚肉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ	大豆油 砂糖	塩 赤ワイン こしょう オールスパイス フィッシュカルシウム ハヤシルウ デミグラスソース 中濃ソース チャツネ トマトケチャップ コンソメスープの素	428	
	牛乳	牛乳					
	ツナとコーンのサラダ	まぐろ油漬	キャベツ きゅうり とうもろこし		コールスロドレッシング		
	スイートポテト (お楽しみデザート)	豆乳		さつまいも じゃがいも 砂糖 ショートニング 植物油 米粉	塩		
	もちもちドーナツ (お楽しみデザート)	鶏卵 乳		チョコレート 小麦粉 砂糖 でんぶん ショートニング 植物油	塩 ベーキングパウダー		
	バナナケーキ (お楽しみデザート)	豆乳 大豆粉	バナナピューレ	砂糖 米粉 植物油			
14	米飯			米		639	体をつくる食べ物「豚肉、えび、うずら卵」
(金)	牛乳	牛乳				28.3	
	中華丼	豚肉 えび うずら卵	生姜 にんにく にんじん しいたけ 白菜 チンゲンサイ	大豆油 ごま油 でんぶん	中華スープの素 塩 こしょう 醤油 オイスターソース とんこつスープ フィッシュカルシウム	392	
	バンバンジー	鶏肉	キャベツ きゅうり		棒々鶏ドレッシング		
	ぎょうざ	鶏肉 大豆粉	キャベツ たまねぎ にんにく 生姜	豚脂 でんぶん 砂糖 植物油 小麦粉 大豆油	醤油 塩		
17	きなこパン	きなこ		パン 大豆油 砂糖	塩	647	きなこの風味を楽しもう
(月)	牛乳	牛乳				20.1	
	グリーンサラダ		いんげん キャベツ きゅうり 枝豆		かんきつドレッシング	310	
	ポテトスープ	ウインナー	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも	塩 酒 こしょう コンソメスープの素 とりがらスープ		
	ピーチゼリー		もも果汁	砂糖			
18	米飯			米		586	どこを食べているのかな? 「葉:たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ」
(火)	牛乳	牛乳				24.2	
	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りんごペースト 黄ピーマン 赤ピーマン	大豆油	酒 醤油	371	
	中華サラダ		キャベツ きゅうり きくらげ	春雨	中華ドレッシング		
	わかめスープ	わかめ 豆腐	えのきたけ チンゲンサイ とうもろこし		とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう 醤油		

## ～1年間の食生活をふり返いましょう～

①給食の準備、後片付けは、きちんとできましたか？



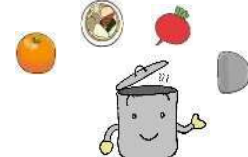
②好き嫌いせずに食べましたか？



③食べ物の働きを学ぶことができましたか？



④静岡の食材や郷土料理を味わいましたか？



☆パンの製造過程でくみ、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、ゼラチンが混入す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、豚肉が混入する可能性があります。  
 ☆給食費はすべて食材費に使われています。光熱費や人件費などの諸費用は静岡市が負担しています。  
 ☆学校給食センターでは調理員や配達員を募集しています。  
 ☆表記されている栄養価は3・4年生の数値です。  
 ※イラスト:「食育ブック」給食ニュース大百科、「食育サポート集」(少年写真新聞社)、「10分でできる食育グッズ」(たんぼぼ出版)、「食育クイズ&ワークシート集」(全国学校給食協会)、ワークシート集(全国学校給食協会)、「こども年中行事カット」(マール社)のイラストを使用しています。

☆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。  
 ☆静岡市の学校給食では3色分類は主に食品の働きで分けてあります。  
 ☆魚には骨が残っていることがあるため、よくかんで食べるようにしましょう。