

3月 給食献立表

小学校 A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)	米飯(減量)			米		596 22.4 372	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		
4 (火)	減量食パン			パン		703 31.8 365	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		
5 (水)	麦入り米飯			米 麦		770 25.4 331	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		
6 (木)	米飯(減量)			米		637 20.6 292	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 たら	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		
7 (金)	米飯(減量)			米		598 22.1 359	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					
10 (月)	ソフトめん			ソフトめん		685 26.3 327	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		
	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		
11 (火)	米飯(減量)			米		603 26.1 335	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		
12 (水)	米飯(減量)			米		635 25.0 516	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 根深ねぎ	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				
13 (木)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		660 27.2 402	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		

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		664 32.9 379	おからを知ろう
	牛乳	牛乳					
	さけのみそマヨネーズ焼き	さけ みそ 鶏卵 チーズ	生姜	マヨネーズ ノンエッグ マヨネーズ 砂糖	醤油 酒		
	うの花いり	油揚げ ちくわ 大豆	にんじん こんにやく たけのこ 葉ねぎ	大豆油 砂糖	醤油 かつおだし		
	かき玉汁	豆腐 鶏卵	しいたけ たまねぎ ほうれん草	でんぷん	かつお節 昆布だし 薄口醤油 塩		
17 (月)	米飯(減量)			米		592 29.1 357	鉄分をとろう 「牛肉」
	牛乳	牛乳					
	すきやき	牛肉 焼き豆腐	こんにやく にんじん 白菜 えのきたけ 根深ねぎ	砂糖	酒 醤油 みりん		
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油	こんぶだし		
	野菜のレモンじょうゆ和え		ほうれん草 もやし キャベツ レモン	ごま油	醤油 かつおだし		
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		656 24.6 388	春休みを元気に 過ごそう
	牛乳	牛乳					
	ポトフ	鶏肉 ウィンナー	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。



有機農業は
地球にやさしくて
SDGsな取り組みです。



環境にやさしいお茶ふりかけ

お茶の味がしっかりできていて、ごはんにあいました。お茶との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、お茶感強めでお願いします。

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！



※牛にゅうをのおと体ちようが悪くなってしまう人は、おりをしないでね！

※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。
※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。

※製造過程で混入する可能性があるもの

【米】

- ① 安倍小・足久保小・美和小 ⇒ 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 安倍小・足久保小・美和小 ⇒ 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→

