

# 令和7年3月 給食献立表

静岡市立清水江尻小学校（給食回数10回）

令和6年度 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	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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g)	備考
3 (月)	バターロール			パン マーガリン さとう	612	ふるさと給食の日 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.2	
	やきそば	ぶたにく	しょうが にんじん もやし キャベツ	めん あぶら	424	
	たまごスープ	たまご とうふ	たまねぎ チンゲンサイ		2.4	
	ひなゼリー	とうにゅう	ももかじゅう りんごかじゅう	さとう		
4 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	623	魚を食べよう 「さばのみそ煮」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.8	
	さばのみそに	さば みそ		さとう	346	
	おひたし		こまつな はくさい		1.9	
	のっぺいじる	とうふ とりにく	にんじん だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく ねぶかねぎ	さといも		
5 (水)	ロールパン			パン	615	初めての献立 「安倍川マカロニ」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.9	
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう	390	
	あべかわマカロニ	きなこ		マカロニ さとう	2.1	
	やさいスープ	ベーコン	キャベツ こまつな しめじ			
6 (木)	ピビンバ	ぶたにく	ほうれんそう にんじん もやし しょうが にんにく	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう	613 24.3	ご飯にのせて 上手に食べよう 「ピビンバ」 ※6年生が考えた 献立です
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			357	
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぶかねぎ たまねぎ		1.5	
	ドーナツ			こむぎこ チョコレート さとう		
7 (金)	カレーライス	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマトピューレ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	636 22.1 302 2.3	おなかをきれいに する食べ物 はどれかな？ 「かいそう」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かいそうサラダ	かいそう くきわかめ	きゅうり キャベツ	あおじそドレッシング		
	いちごゼリー		いちご	さとう		
10 (月)	あげパン			パン さとう あぶら	638	骨や歯を作る食べ物 はどれかな？ 「ヨーグルト」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.3	
	ポトフ	とりにく ウインナー	にんじん こかぶ キャベツ たまねぎ	じゃがいも	572	
	ヨーグルト	ヨーグルト			1.9	
11 (火)	チャーハン	やきぶた	ねぶかねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	596	カリカリの食感を 楽しもう 「揚げ餃子」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20	
	あげぎょうざ	ぶたにく	キャベツ	こむぎこ あぶら	291 2.1	
	ごもくちゅうかスープ	とりにく	にんじん たけのこ きくらげ もやし キャベツ こまつな			
	マンゴープリン	にゅうせいひん	マンゴーピューレー	さとう ココナッツパウダー		
12 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	573	血液を作る食べ物 はどれかな？ 「牛肉」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.9	
	すき焼き	やきどうふ ぎゅうにく	えのきたけ はくさい こんにゃく ねぶかねぎ	さとう	371	
	だいこんときゅうりの ちゅうかあえ		きゅうり だいこん	さとう	1.3	
13 (木)	メロンパン	たまご		パン さとう	643	野菜を食べよう 「野菜のクリーム煮 パインサラダ」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.9	
	やさいのクリームに	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん はくさい しめじ ほうれんそう	あぶら じゃがいも こむぎこ バター	325 1.9	
	パインサラダ		キャベツ きゅうり パインアップル	さとう		
14 (金)	せきはん	あずき		こめ もちごめ ごま	643	卒業・進級 おめでとう！ 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.2	
	とりにくのてりやき	とりにく	しょうが	さとう	393	
	そくせきづけ	しおこんぶ	キャベツ きゅうり	でんぷん	2.2	
	みそしる	とうふ みそ	にんじん だいこん こまつ な			
	ケーキ	とうにゅう だいすこ	いちご	さとう こめこ みずあめ		

※パンの製造過程で、卵、大豆、りんご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。  
 ※魚には小骨が残っている場合があるため、食べる時は注意してください。 ※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。  
 ※都合により献立に変更がある場合があります。  
 ※感染症対策のため、スプーンの提供を中止しています。はし、スプーンを持参をお願いいたします。  
 ○挿絵・記事：「新食育ブック」少年写真新聞社

## ～給食の時間を ふいかえろう～

できたものには口にチェックを入れ、できなかったものは来年できるようにがんばりましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備を することができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに 盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することが できた 	<input type="checkbox"/> バランスのよい食事の とり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物が わかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って 食べるのができた 
---	--	--	---	---	---