

# 3月

## 給食献立表



◆令和6年度 静岡市学校給食年間献立作成テーマ◆

食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう

日 (曜)	献立	小学校	Bブロック	丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひと口メモ
		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		
3 (月)	米飯			米		659 21.9 367	<b>ひな祭り献立</b> ひなあられは、4色で作られていることが多く、これは春夏秋冬の「四季」を意味しています。一年を通して子供の健やかな成長を祈るという意味が込められています。
	牛乳	牛乳					
	ちらしずし	油揚げ 鶏卵	かんぴょう たけのこ にんじん しいたけ	砂糖 でんぷん 植物油	醤油 みりん 酢 塩 合せ酢		
	静岡汁	鶏肉 豆腐	大根 白菜 小松菜 根深ねぎ しめじ	玄米団子	かつおだし 酒 醤油 塩		
	ひなあられ	昆布 青のり		米 砂糖 でんぷん	トマトパウダー ほうれん草パウダー 塩 パプリカパウダー		
4 (火)	米飯			米		607 19.7 303	<b>うまみたっぷり豆腐と豚肉の旨煮を食べよう</b>
	牛乳	牛乳					
	豆腐と豚肉の旨煮	豚肉 焼き豆腐	しいたけ たけのこ にんじん チンゲンサイ 生姜 根深ねぎ	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 とりがらスープ		
	ナムル	ハム	ほうれん草 もやし	砂糖 ごま油	醤油 酢		
	マンゴープリン	乳	マンゴー	砂糖 ココナッツ			
5 (水)	米飯 (減量)			米		634 24.9 364	<b>飛鳥汁</b> 飛鳥汁は、奈良県の郷土料理で、牛乳と鶏肉、季節の野菜が入ったみそ汁です。飛鳥時代に中国の唐から伝わり当時は、貴族の間で食べられていました。
	牛乳	牛乳					
	肉団子の甘酢かけ	鶏肉	たまねぎ	パン粉 砂糖 植物油脂 なたね油	醤油 チキンエキス 香辛料 酢 トマトケチャップ		
	ひじき入りおひたし	ちくわ ひじき 鶏肉 焼き豆腐 みそ 麦みそ 牛乳	白菜  ごぼう れんこん にんじん 生姜 しいたけ こんにゃく 葉ねぎ		醤油 かつおだし かつおだし		
	飛鳥汁						
6 (木)	ソフトめん			ソフトめん		724 28.4 361	<b>一年間ありがとう</b> 今月で今年度の給食も終わりになります。この一年で心身ともに成長したのではないのでしょうか。今日の給食は、さつまいものコロケの形に感謝の気持ちを込めました。来年度も、安全でおいしい給食を届けられるよう、がんばりたいと思います。
	牛乳	牛乳					
	ミートソース	牛肉 豚肉 みそ	生姜 にんにく マッシュルーム たまねぎ にんじん	大豆油 砂糖	赤ワイン トマトケチャップ パーモンドソース トマトピューレ ウスターソース ハヤシルウ 米粉 ハヤシルウ スープストック チョップネ 塩 こしょう フィッシュカルシウム		
	さつまいものコロケ			じゃがいも さつまいも 砂糖 水あめ 植物油脂 パン粉 小麦粉 コーンフラワー でんぷん 大豆油	塩		
	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし		フレンチドレッシング		
7 (金)	米飯 (減量)		<b>太字は県内産です</b>	米		595 23.8 452	<b>ふるさと給食</b> 今日は、今年度最後のふるさと給食です。静岡で作られたみそや野菜などをたくさん使った「静岡みそのみそ汁」です。
	牛乳	牛乳					
	豚丼	豚肉	たまねぎ にんじん <b>糸こんにゃく</b>	砂糖	酒 醤油 みりん <b>フィッシュカルシウム</b>		
	きゅうりとつぼ漬けの和え物		きゅうり つぼづけ	ごま			
	静岡みそのみそ汁	油揚げ 豆腐 <b>みそ</b>	大根 <b>しめじ</b> 小松菜 <b>葉ねぎ</b>		かつおだし		
10 (月)	米飯 (減量)			米		603 23.4 467	<b>体を作る食品を食べよう「ハンバーグ」「たまご」</b>
	牛乳	牛乳					
	和風ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ トマト にんにく 生姜	豚脂 砂糖 大豆油 サラダ油 砂糖 でんぷん	塩 香辛料 醤油 酒 みりん		
	茎わかめサラダ	茎わかめ 海藻ミックス	きゅうり もやし キャベツ とうもろこし		和風玉葱ドレッシング		
	かき玉汁	かまぼこ 鶏卵	にんじん たまねぎ ほうれん草	でんぷん	かつおだし 薄口醤油 塩		
11 (火)	減量切目入り丸型パン			パン		636 25.4 432	<b>トマト味のクラムチャウダーを食べよう「マンハッタンクラムチャウダー」</b>
	牛乳	牛乳					
	チキンカツ	鶏肉		パン粉 小麦粉 植物油脂 パーム油 でんぷん 大豆油	塩		
	レタス		レタス	マヨネーズ			
	マンハッタンクラムチャウダー	鶏肉 あさり	にんじん たまねぎ セロリ トマト	大豆油 じゃがいも	赤ワイン コンソメスープの素 塩 こしょう フィッシュカルシウム		
12 (水)	米飯 (減量)			米		692 23.1 308	<b>卒業・進級お祝い献立</b> 健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、未来の自分をつくるための重要な土台となります。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。
	牛乳	牛乳					
	ドライカレー	豚肉 牛肉 チーズ	にんにく 生姜 にんじん ピーマン たまねぎ トマト グリンピース りんご ペースト	大豆油	中濃ソース 赤ワイン チョップネ コンソメスープの素 ナツメグ ターメリック ガラムマサラ カレー粉 醤油 塩 こしょう		
	ごまドレッシングサラダ		きゅうり しめじ キャベツ		ごまドレッシング		
	お祝いゼリー	豆乳	いちご	砂糖 水あめ			

日 (曜)	献立	小学校	Bブロック	丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひと口メモ
		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		
13 (木)	米飯 (減量)			米		628 23.6 335	<b>減塩</b> 給食の和え物では、 醤油にかつおのだし 汁を加えるま味をプ ラスすることで、塩 分量を減らしていま す。
	牛乳	牛乳					
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖 でんぷん			
	野菜の磯香和え	ちくわ のり	キャベツ ほうれん草		醤油 かつおだし		
14 (金)	けんちん汁	鶏肉 豆腐	ごぼう しいたけ にんじ ん 大根 こんにゃく 根 深ねぎ	大豆油 里芋 ごま油	かつおだし 醤油 塩	555 19.8 331	<b>手をしっかり洗おう</b> いろいろなものに触れ る手は、一見きれいに 見えても、細菌やウイル スなどがたくさん付 いています。自分自身 の感染を防ぐととも に、周りの人へ感染を 広げないために、食事 の前にはきちんと手を 洗いましょう。
	減量食パン			パン			
	牛乳	牛乳					
	野菜コロッケ		にんじん たまねぎ とう もろこし グリンピース	じゃがいも 砂糖 パン 粉 でんぷん 小麦粉 大豆油	塩 カレー粉		
17 (月)	ハムサラダ	ハム	キャベツ きゅうり 黄 ピーマン		イタリアンドレッシング	573 26.8 362	<b>おなかをきれい にする食べ物 「きのこ類」</b>
	白菜スープ	鶏肉	にんじん 白菜 小松菜 たまねぎ	春雨 でんぷん	塩 こしょう スープス トック 醤油 とりがら スープ		
	米飯			米			
	牛乳	牛乳					
18 (火)	鶏肉のてり焼き	鶏肉	生姜	大豆油	みりん 醤油 酒	608 25 337	<b>ビタミンA</b> ビタミンAは、目の ビタミンとも呼ば れ、目の健康を守る はたらきがありま す。また、のどや鼻 の粘膜の材料とな り、ウイルスや細菌 から体を守るため にも役立っています。
	野菜のツナ和え	まぐろ油漬	小松菜 白菜	ごま油 ごま	酢 醤油		
	きのこ汁	油揚げ 豆腐	にんじん 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		
	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りんごペースト 赤ピーマ ン	大豆油	酒 醤油		
18 (火)	野菜サラダ		きゅうり キャベツ レタ ス		青じそドレッシング	608 25 337	<b>ビタミンA</b> ビタミンAは、目の ビタミンとも呼ば れ、目の健康を守る はたらきがありま す。また、のどや鼻 の粘膜の材料とな り、ウイルスや細菌 から体を守るため にも役立っています。
	五目中華スープ	鶏肉	にんじん とうもろこし きくらげ ほうれん草 も やし	ごま油	醤油 塩 こしょう フィッシュカルシウム 中 華スープの素		
	米飯			米			

## 感染症に負けない体をつくろう

風邪などの感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。新しい学年、学校でよいスタートが切れるよう、春休み中も早寝・早起きをし、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



## 冬の牛乳は味が濃い!?



給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、エサの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分の多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、寒い季節ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ感じてみてください。



夏…乳脂肪分が少ない  
さっぱりとした味



秋から春先…  
乳脂肪分が多い濃厚な味

学校給食の情報やレシピをホームページに掲載しています。給食のレシピのリクエストも随時受付けております。詳しくはこちらから。

- 記載されている栄養価は3,4年生の数値です。
- 給食費は全て食材料費に使われています。
- 少年写真新聞社、学校給食のイラストを使用しています。
- 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。
- 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。
- 魚の加工品には、まれに魚卵が含まれてい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。
- パンの製造過程で、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・鶏肉・バナナ・豚肉・もも・りんご・ゼラチン等が混入する可能性があります。