

# 3月こんだてひょう



令和6年度 静岡市献立作成テーマ  
「食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう」

実施回数 9回  
静岡市立清水高部小学校

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量	おしらせ
		体を作るものになる (あか)	体の調子を整えるものになる (みどり)	エネルギーのもとになる (き)		
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>給食から、どんなことを学びましたか？</b></p> <p>卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んででしょうか？今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。</p> </div> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center;"> </div> </div>						
3	ソフトめん ミートソース ぎゅうにゅう ポテトサラダ	ぎゅうにく ふたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	ソフトめん あぶら	625 Kcal 27.5 g 338 mg 1.4 g	今日は、ひな祭りです。ひな祭りに食べるものには、桃・白・緑の3色のひしもちや、はまぐりという貝の汁もの、ちらしずしなどがあります。今日のゼリーは、雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の訪れとひしもちの色合いを表現した、ひな祭り用の三色ゼリーです。
月	ひなまつりゼリー	とうにゅう	もも ぶどう りんご	さとう		
4	チャーハン ぎゅうにゅう はるまき	やきふた ぎゅうにゅう ふたにく	ねぶかねぎ キャベツ にんじん たまねぎ	こめ むぎ ごまあぶら はるさめ こむぎこ	604 Kcal 20.0 g 260 mg 2.3 g	チャーハンは「チャー」が炒める、「ハン」がご飯という意味で、中国の炒めご飯のことです。給食はご飯の量が多く、炒めてチャーハンを作ることができないので、中華味で炒めた具をご飯に混ぜ込んで一緒に炊いて作っています。
火	ごもくちゅうカスーパ	とりにく	にんじん だけのこと チンゲンサイ もやし			
5	メロンパン ぎゅうにゅう さけのマヨネーズゆき キャベツソテー	ぎゅうにゅう さけ たまご チーズ	パセリ ベーコン にんじん キャベツ こまつな	メロンパン マヨネーズ あぶら	614 Kcal 29.0 g 363 mg 2.5 g	手洗いで大切なのは、石けんを使っていないに洗うことです。指と指の間やつめの間には、ばい菌がたまりやすいので、石けんを使ってしっかり洗うようにしましょう。
水	コーンスープ	ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ とうもろこし クリームコーン	あぶら		
6	むぎごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ ナムル	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが ほうれんそう にんじん もやし	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま	609 Kcal 24.5 g 305 mg 1.9 g	給食のから揚げは、とり肉をしょうゆ・酒・しょうがに漬けて、片栗粉をまぶして作ります。サイズが大きく、食べ応えがあるのでよくかんで食べてください。
木	みそしる	とうふ みそ	はくさい ねぶかねぎ えのき			
7 金	1～5年生は短縮日課のため、給食はありません。6年生はお弁当の日です。					
10	きなこあげパン ぎゅうにゅう ポトフ	きなこ ぎゅうにゅう とりにく ワインナー	たまねぎ にんじん こかぶ こかぶのは キャベツ	パン あぶら さとう じゃがいも	645 Kcal 25.2 g 580 mg 2.1 g	今日は、給食の人気メニュー揚げパンです。揚げパンに付けるきなこは大豆をすりつぶして粉にしたものなので、大豆の栄養がまるごととれます。たんぱく質やカルシウムが多い食べ物です。
月	ヨーグルト	ヨーグルト				
11	わかめごはん ぎゅうにゅう コーヒーシロップ あつやきたまご (そぼろいり) にびたし	わかめ ぎゅうにゅう たまご とりにく まぐろ	しょうが こまつな キャベツ にんじん	こめ ごま さとう さとう あぶら でんぷん	585 Kcal 22.2 g 381 mg 2.6 g	今日は、ミルクというコーヒースロップがつきます。チューブの先をねじってちぎり、ストローの差し込み口からシロップを入れて、軽く左右にふってから飲みましょう。寒い時期は牛乳の残りがとても多いです。牛乳には、骨を強くするカルシウムがたくさん含まれています。牛乳を飲んで、みんなで強い体を作りましょう。
火	とうふとあぶらあげのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん たまねぎ はねぎ			
12	カレーライス (むぎごはん) (ルウ) ぎゅうにゅう コーンサラダ	ふたにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ むぎ あぶら じゃがいも ドレッシング	608 Kcal 20.8 g 272 mg 1.7 g	<b>バランスよく食べよう！</b> 残念ながら「これさえ食べていれば健康になれる」という食べ物はありません。どんな食べ物でも、ひとつのものばかりを食べすぎると体を壊してしまいます。毎日いろいろな種類の物を食べて、健康に過ごしましょう。
水	ぶどうゼリー		ぶどう	さとう		

