

# 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

中学校 Cブロック 丸子学校給食センター

| 日(曜)      | 献立   | 主に体を作る<br>たんぱく質、無機質を多く含む                 | 主に体の調子を整える<br>カロテン、ビタミンCを多く含む  | 主にエネルギーになる<br>炭水化物、脂質を多く含む   | 調味料  | エネルギー (kcal)<br>たんぱく質 (g)<br>カルシウム (mg) | ひと口メモ   |
|-----------|--|--|--|--|--|---|---|
| 3<br>(月)  | 減量食パン<br>牛乳<br>大豆とウインナーのトマト煮<br>ほうれん草とコーンのサラダ<br>シュークリーム | 牛乳<br>ウインナー 大豆 チーズ                       | たまねぎ にんじん トマト トマトジュース  | パン<br>大豆油 サラダ油 じゃがいも 砂糖 生クリーム                                      | トマトケチャップ スープストック ウスターソース 塩 こしょう 赤ワイン フィッシュカルシウム<br>和風ドレッシング                                    | 819<br>31.1<br>534                      | <b>大豆</b><br>体を作るもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。また、調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにし、健康な食生活を支える大切な食べ物です。             |
| 4<br>(火)  | 米飯<br>牛乳<br>ちらしずし<br>静岡汁<br>ひなあられ                        | 牛乳<br>油揚げ 鶏卵<br>鶏肉 豆腐<br>昆布 青のり          | かんぴょう たけのこ にんじん しいたけ<br>大根 白菜 小松菜 根深ねぎ しめじ                                       | 米<br>砂糖 でんぷん 植物油<br>玄米団子<br>米 砂糖 でんぷん                              | <b>ひな祭り献立</b><br>醤油 みりん 酢 塩 合せ酢<br>かつおだし 酒 醤油 塩<br>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                | 779<br>26<br>405                        | <b>ひなあられ</b><br>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。  |
| 5<br>(水)  | 米飯<br>牛乳<br>豆腐と豚肉の旨煮<br>ナムル<br>マンゴープリン                   | 牛乳<br>豚肉 焼き豆腐<br>ハム<br>乳                 | しいたけ たけのこ にんじん チンゲンサイ 生姜 根深ねぎ<br>ほうれん草 もやし<br>マンゴー                               | 米<br>大豆油 でんぷん ごま油<br>砂糖 ごま油<br>砂糖 ココナッツ                            | 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<br>醤油 酢   | 715<br>23.3<br>323                      | <b>うまみたっぷり<br/>豆腐と豚肉の旨煮<br/>を食べよう</b>   |
| 6<br>(木)  | 米飯<br>牛乳<br>肉団子の甘酢かけ<br>ひじき入りおひたし<br>飛鳥汁                 | 牛乳<br>鶏肉<br>ちくわ ひじき<br>鶏肉 焼き豆腐 みそ 麦みそ 牛乳 | たまねぎ<br>白菜<br>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                                    | 米<br>パン粉 砂糖 植物油 なたね油   | 醤油 チキンエキス 香辛料 酢 トマトケチャップ<br>醤油 かつおだし<br>かつおだし  | 773<br>29.1<br>391                      | <b>飛鳥汁</b><br>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。   |
| 7<br>(金)  | ソフトめん<br>牛乳<br>ミートソース<br>さつまいものコロッケ<br>フレンチサラダ           | 牛乳<br>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  | ソフトめん<br>大豆油 砂糖<br>じゃがいも さつまいも 砂糖 水あめ 植物油 植物油 小麦粉 コーンフラワー でんぷん 大豆油 | 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 スープストック チャツネ 塩 こしょう フィッシュカルシウム<br>塩<br>フレンチドレッシング | 874<br>34.6<br>407                      | <b>一年間<br/>ありがとう</b><br>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、さつまいものコロッ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。 |
| 10<br>(月) | 米飯<br>牛乳<br>豚丼<br>きゅうりとつぼ漬けの和え物<br>静岡みそのみそ汁              | 牛乳<br>豚肉<br>油揚げ 豆腐 みそ                    | <b>太字は県内産です</b><br>たまねぎ にんじん <b>糸こんにゃく</b><br>きゅうり つぼづけ<br>大根 <b>しめじ 小松菜 葉ねぎ</b> | 米<br>砂糖<br>ごま  | 酒 醤油 みりん <b>フィッシュカルシウム</b><br>かつおだし  | 766<br>29.6<br>518                      | <b>ふるさと給食</b><br>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。   |
| 11<br>(火) | 米飯<br>牛乳<br>和風ハンバーグ<br>茎わかめサラダ<br>かき玉汁                   | 牛乳<br>鶏肉 豚肉<br>茎わかめ 海藻ミックス<br>かまぼこ 鶏卵    | たまねぎ トマト にんにく 生姜<br>きゅうり もやし キャベツ とうもろこし<br>にんじん たまねぎ ほうれん草                      | 米<br>豚脂 砂糖 大豆油 サラダ油 砂糖 でんぷん<br>でんぷん                                | 塩 香辛料 醤油 酒 みりん<br>和風玉葱ドレッシング<br>かつおだし 薄口醤油 塩   | 775<br>29.3<br>545                      | <b>体を作る食品を<br/>食べよう<br/>「ハンバーグ」<br/>「たまご」</b>   |
| 12<br>(水) | 切目入り丸型パン<br>牛乳<br>チキンカツ<br>レタス<br>マンハッタンクラムチャウダー         | 牛乳<br>鶏肉<br>鶏肉 あさり                       | レタス<br>にんじん たまねぎ セロリ トマト   | パン<br>パン粉 小麦粉 植物油 脂 パーム油 でんぷん 大豆油<br>マヨネーズ<br>大豆油 じゃがいも            | 塩<br>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  | 798<br>30.7<br>483                      | <b>トマト味の<br/>クラムチャウダー<br/>を食べよう<br/>「マンハッタン<br/>クラムチャウダー」</b>   |

| 日<br>(曜)  | 献立          | 主に体を作る<br>たんぱく質、無機質を多く含む | 主に体の調子を整える<br>カロテン、ビタミンCを多く含む                        | 主にエネルギーになる<br>炭水化物、脂質を多く含む   | 調味料  | エネルギー (kcal)<br>たんぱく質 (g)<br>カルシウム (mg) | ひと口メモ  |             |
|-----------|-------------|--------------------------|--|------------------------------|--|---|--|-------------|
| 13<br>(木) | 米飯 (減量)     |                          |  | 米                            |  | 824<br>28<br>402                        | <b>卒業・進級お祝い献立</b><br>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<br>ピーマン たまねぎ トマト<br>グリーンピース りんご<br>ペースト | 大豆油                          | 中濃ソース 赤ワイン<br>チャツネ コンソメスープ<br>の素 ナツメグ ターメリック<br>ガラムマサラ カレー粉<br>醤油 塩 こしょう<br>フィッシュカルシウム<br>ごまドレッシング |   |  |             |
|           | ごまドレッシングサラダ |                          | きゅうり しめじ キャベツ  |                              |  |   |  |             |
|           | お祝いゼリー      | 豆乳                       | いちご  | 砂糖 水あめ                       |  |   | <b>卒業・進級お祝い献</b>   |             |
| 14<br>(金) | 米飯          |                          |  | 米                            |  | 785<br>29.5<br>370                      | <b>減塩</b><br>給食の和え物では、醤油にかつおのだし汁を加える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    |
|           | けんちん汁       | 鶏肉 豆腐                    | ごぼう しいたけ にんじん<br>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  |
| 17<br>(月) | 減量食パン       |                          |  | パン                           |  | 695<br>23.4<br>559                      | <b>手をしっかり洗おう</b><br>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。 |             |
|           | 牛乳          | 牛乳                       |  |                              |  |   |  |             |
|           | キャラメルクリーム   |                          |  |                              | キャラメルクリーム  |   |  |             |
|           | 野菜コロッケ      |                          | にんじん たまねぎ とうもろこし<br>グリーンピース                          | じゃがいも 砂糖 パン粉<br>でんぷん 小麦粉 大豆油 |  |   |  | 塩 カレー粉      |
|           | 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 |
|           | 白菜スープ       | 鶏肉                       | にんじん 白菜 小松菜<br>たまねぎ                                  | 春雨 でんぷん                      |  | 塩 こしょう スープストック<br>醤油 とりがらスープ            |  |             |
| 18<br>(火) | 米飯          |                          |  | 米                            |  | 666<br>29.4<br>402                      | <b>おなかをきれいにする食べ物「きのこ類」</b>   |             |
|           | 牛乳          | 牛乳                       |  |                              |  |   |  |             |
|           | 鶏肉のてり焼き     | 鶏肉                       | 生姜   | 大豆油                          |  |   |  | みりん 醤油 酒    |
|           | 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<br>えのきたけ しめじ しいたけ<br>根深ねぎ               |                              |  |   |  | かつおだし 塩 醤油  |

## 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。

- 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・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、卵・落花生・アーモンド・オレンジ・カシューナッツ・牛肉・くるみ・ごま・大豆・