



3月 きゅうしょくこんだてひょう

| 日曜日 | こ ん だ て | おもなざいりょうと体の中でのはたらき | | | エネルギーkcal | | お知らせ | | |
|--------|-------------------------------------|--------------------|--|--|-----------|------|---|------|------|
| | | あ か | み ど り | き い ろ | たんぱく質g | | | | |
| | | からだをつくる | からだのちようしをとのえる | ねつやちからのもとになる | カルシウムmg | | | | |
| 3月 | ミートソース | ぎゅうにく ぶたにく 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 グリンピース トマト | ソフトめん  あぶら | 596 | 745 | ひな祭り (3月3日) 女の子の健やかな成長を願ってお祝いする日本の伝統行事です。ひな人形を飾り、桃の花やひし餅、あられなどを供えます。ひし餅の3つの色は、白が雪、桃色が桃の花、緑が春の若葉の色を表しています。 ※クラスに1本、和風ドレッシングが付きま | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 28.6 | 35.3 | | | |
| | かいそうサラダ | かいそう | キャベツ きゅうり | ドレッシング | | | | | |
| | ひなあられ | こんぶ あおのり | トマト ほうれんそう パプリカ | こめ さとう でんぷん | 305 | 330 | | | |
| | | | | | | | | | |
| 4月 | カツカレーライス (カレー) | らんかく | | こめ むぎ | 666 | 839 | カツカレーライス 中学3年生のみなさんに「がんばって！」の気持ちをかめて「カツカレーライス」。よくかんで食べると、脳もよく働きます。  | | |
| | (チキンカツ) | 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 | あぶら じゃがいも ルウ | | | | 21.7 | 26.9 |
| | ぎゅうにゅう | とりにく | | あぶら パンこ こむぎこ でんぷん | | | | 319 | 348 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | ブロッコリー | | ブロッコリー | | | | | | |
| 5月 | くろざとうしょくパン | | | パン こくとうみつ | 603 | 808 | 手洗いを見直そう 食事前の手洗いはできていますか？指先や親指の付け根、手首などは洗い残しが多いので意識して洗うようにしましょう。※クラスに1本ずつ、クリーミーコールドレッシングが付きま | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | 24.0 | 31.3 |
| | ホワイトシチュー | とりにく だいず チーズ | たまねぎ にんじん コーン パセリ いんげん | あぶら じゃがいも ルウ | | | | 361 | 420 |
| | コーンサラダ | ぎゅうにゅう とうにゅう | キャベツ きゅうり コーン | ドレッシング | | | | | |
| | ももゼリー | | もも | さとう | | | | | |
| 6月 | むぎごはん | らんかく | | こめ むぎ | 604 | 738 | 酢のパワーを知ろう すっぱい味は苦手という人もいるかもしれませんが、酢にはいろいろなはたらきがあります。疲れをとったり、ばい菌をやっつけて食べ物をくりにくくするなど良いことがたくさんあります。※中学3年生給食なし | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | 26.0 | 31.1 |
| | やき豆腐のちゅうかに | とうふ ぶたにく うずらたまご | にんじん もやし たけのこ しいたけ チンゲンサイ | あぶら さとう でんぷん | | | | 448 | 503 |
| | だいこんときゅうりのあまぜあえ | | だいこん きゅうり | ごまあぶら ごま さとう | | | | | |
| | アーモンドいりあじつきにぼし | かたくちいわし | | アーモンド さとう | | | | | |
| 7月 | あげパン <small>揚げパンは、1人砂糖2本です。</small> | | | パン あぶら さとう | - | 826 | 中学3年生のみなさんへ いよいよ卒業、給食ともお別れです。これからは自分で食べるものを選ぶ機会が増えます。迷ったときはぜひ給食を思い出してください。食べることを大切に、楽しんでください。※小学校給食なし | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | 28.9 | 598 |
| | ポトフ | とりにく ウインナー | にんじん たまねぎ キャベツ かぶ | じゃがいも | | | | | |
| | ヨーグルト | ヨーグルト | | | | | | | |
| 10月 | むぎごはん | らんかく | | こめ むぎ | 599 | 730 | 長野県の郷土食 野沢菜漬けは、長野県で昔から食べられている漬物です。寒さが厳しい冬になると野菜があまりとれなくなるため、秋のうちに収穫した野沢菜を漬物にして冬の保存食としていたそうです。 | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | 26.3 | 30.8 |
| | さわらのさいきょうづけ | さわら みそ | | あぶら さとう | | | | 451 | 516 |
| | のざわなのいためもの | | のざわな | あぶら ごまあぶら ごま | | | | | |
| 11月 | チャーハン | やきぶた | しろねぎ | こめ ごまあぶら | 669 | 780 | カルシウムをとろう チーズは牛乳から水分をのぞいてかためたものでカルシウムが豊富です。牛乳を10倍くらい濃くしてできるので、少しの量でも栄養価が高く、成長期のみなさんにとってもよい食べものです。 | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | 22.0 | 26.1 |
| | はるまき | | たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ | さとう はるさめ あぶら こむぎこ | | | | 319 | 357 |
| | ごもくちゅうかスープ | とりにく | にんじん もやし きくらげ ほうれんそう | ごまあぶら ごま | | | | | |
| 12月 | ほしぶどういりロールパン | | | パン レーズン | 625 | 760 | 早寝早起き朝ごはん もうすぐ春休みです。新しい生活に向けての準備の時です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけて規則正しい生活リズムにしておきましょう。 | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | 27.6 | 33.3 |
| | やきそば | ぶたにく いか | キャベツ もやし にんじん しょうが | むしめん あぶら ごま | | | | 425 | 479 |
| | わかめスープ | わかめ とうふ | しろねぎ | | | | | | |
| こんぶだいず | だいず こんぶ | | さとう | | | | | | |

| 日曜日 | こ ん だ て | おもなざいりょうと体の中でのほたらき | | | エネルギーkcal | | お知らせ |
|---------|------------|--------------------|------------------------|----------------------|--------------------|--------------------|---|
| | | あ か | み ど り | き い ろ | たんぱく質g | | |
| | | からだをつくる | からだのちょうしをととのえる | ねつやちからのもとになる | カルシウムmg | | |
| 13 木 | せきはん | | | こめ もちごめ あずき ごま | 645 20.6 520 | 740 22.9 557 | お祝い献立 卒業、進級おめでとうございま す。日本では人生の節目を祝う 席で「赤飯」を食べる習慣があ ります。赤色には悪いものを追 い払う力があると 考えられています。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | とうふハンバーグ | とりにく とうふ | たまねぎ にんじん にんにく しょうが | あぶら さとう でんぷん | | | |
| | そくせきづけ | こんぶ | キャベツ きゅうり にんじん | | | | |
| | すましじる | とうふ | えのきだけ はねぎ | | | | |
| | いちごのデザート | とうにゅう だいず | いちご レモン | さとう こめこ みずあめ | | | |
| 14 金 | マーガリンパン | | | パン マーガリン | - | 835 27.5 335 | ふるさと給食の日 静岡の郷土食「黒はんぺん」を フライにしました。魚の骨や皮 ごとすりつぶして使っているた め黒い色になります。カルシウ ムも多くとることができます。 ※小学校給食なし ※中学3年生給食なし |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | くろはんぺんフライ | くろはんぺん | | こむぎこ パンこ でんぷん あぶら | | | |
| | こふきいも | | パセリ | じゃがいも | | | |
| | はくさいスープ | ベーコン | はくさい にんじん ほうれんそう | はるさめ | | | |

○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・大豆・りんご等が混入する可能性があります。

静岡県学校給食課のホームページでは、学校給食のレシピ、給食ができるまでの様子や給食に関わる人たちの思いなど、さまざまな情報を発信しています。ぜひご覧ください。



給食&食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。
 □の中に[よくできた…○、時々できた…△、全然できなかった…×]を書き入れましょう。

| | | |
|---------------------------|--|---------------------------------|
| 食生活を振り返って | 朝ごはんを毎日食べた | おやつは時間と量を決めて食べた |
| よくかんで食べることができた | 脂肪分や塩分のとり過ぎに気がつけた とり過ぎ注意! | 行事食や郷土料理に興味を持つことができた |



毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。給食の時間や授業で学んだことを生かし、「食べたもので体がつくられていく」ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。



イラスト出典:「少年写真新聞社」、「学校給食」