



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	<b>ひな祭り(3月3日)</b> 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	305	330	
	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			
	カツカレーライス	らんかく		こめ むぎ			
4火	(カレー)	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	666	839	<b>カツカレーライス</b> 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)	とりにく		あぶら パンこ こむぎこ でんぷん	21.7	26.9	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			319	348	
	ブロッコリー		ブロッコリー				
	カツカレーライス	らんかく		こめ むぎ			
5水	くろざとうしょくパン			パン こくとうみつ			<b>手洗いを見直そう</b> 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、クリーミーコーンドレッシングが付きま す。※中学3年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			603	808	
	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	24.0	31.3	
	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	361	420	
	ももゼリー		もも	さとう			
6木	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ			<b>酢のパワーを知ろう</b> 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			604	738	
	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	26.0	31.1	
	だいこんときゅうりのあまぜ		だいこん きゅうり	ごまあぶら ごま さとう	448	503	
	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金	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			<b>中学3年生のみなさんへ</b> 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			-	826	
	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	28.9	598	
	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			<b>長野県の郷土食</b> 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			599	730	
	さわらのさいきょうづけ	さわら みそ		あぶら さとう	26.3	30.8	
	のざわなのいためもの		のざわな	あぶら ごまあぶら ごま	451	516	
11火	のっぺいじる	とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん こんにやく しろねぎ	さといも でんぷん			
	チャーハン	やきぶた	しろねぎ	こめ ごまあぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			669	780	
	はるまき		たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ	さとう ばるさめ あぶら こむぎこ	22.0	26.1	
12水	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	319	357	
	かたぬきチーズ	チーズ					
12水	ほしぶどういりロールパン			パン レーズン			<b>早寝早起き朝ごはん</b> 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			625	760	
	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	27.6	33.3	
	わかめスープ	わかめ とうふ	しろねぎ		425	479	
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	からだのちようしをととのえる	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	<b>お祝い献立</b> 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	<b>ふるさと給食の日</b> 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。

静岡市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。

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



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」