

3月

給食こんだて表 (中学校)

ふるさと給食の日

地産地消をすすめるために、給食で静岡県の食べ物を多く使用し、紹介する献立です。

静岡市
学校給食キャラクター
しょっかんくん



★給食のない日は、学校便り・学年便りなどで確認して下さい。

日 (曜)	献立	中学校	Cブロック	西島学校給食センター	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	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)	ツナサンド (減量食パン、ツナサンドの具)	まぐろ油漬	きゅうり	パン マヨネーズ	758	まぐろ油漬 静岡では、まぐろ油漬やかつお油漬の製造が盛んです。この日の給食では、まぐろ油漬を使ったツナサンドをいただきます。	
	牛乳	牛乳			30.4		
	ポトフ	鶏肉 ウインナー	にんじん たまねぎ 小かぶ キャベツ	大豆油 じゃがいも	332		
	黄桃缶		黄桃	砂糖			
4 (火)	米飯			米	752	睡眠時間をとろう 睡眠は、健康増進・維持に不可欠です。厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、中学生には8~10時間の睡眠時間確保を推奨しています。	
	牛乳	牛乳			35.3		
	さわらの照り焼き	さわら		砂糖 大豆油	364		
	野菜のからし和え		キャベツ ほうれん草 もやし		醤油 かつおだし 洋辛子粉		
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも	かつお節		
5 (水)	米飯(減量)			米	815	かき玉汁 かき玉汁は、ふわふわした卵がきれいでおいしいですね。海外の中国やヨーロッパでも、卵を使ったスープが食べられています。	
	牛乳	牛乳			28.2		
	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 パン粉 小麦粉 砂糖 マーガリン 大豆油	塩		399
	にんじんのきんぴら	豚肉 油揚げ	にんじん こんにゃく たけのこ	大豆油 砂糖	醤油 みりん 赤唐辛子粉		
	かき玉汁	豆腐 鶏卵	えのきたけ たまねぎ ほうれん草	でんぶん	かつお節 醤油 塩		
6 (木)	米飯			米	853	好き嫌いをなく食べる 給食は、いろいろな食べ物に出会い経験できる食育の場です。給食を通して、苦手なものを少しずつ食べられるようになるといいですね。	
	納豆	納豆			たれ		38.3
	牛乳	牛乳					396
	おでん	豚肉 昆布 黒はんぺん さつまあげ 生揚げ うずら卵	こんにゃく 大根	砂糖 じゃがいも	かつお節 醤油 みりん		
	野菜のレモンじょうゆ和え		ほうれん草 キャベツ レモン		醤油 かつおだし		
7 (金)	ソフトめんミートソース (ソフトめん、ミートソース)	豚肉 みそ チーズ	生姜 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 トマトピューレ	ソフトめん 大豆油	赤ワイン ハヤシルウ とんかつソース コンソメスープの素 トマトケチャップ 塩 こしょう フィッシュカルシウム	852	お祝い献立 みなさんの卒業や学年修了をお祝いする献立です。食に興味をもつこと、食べることを大事に考えることなど、給食を通して学んだことを、毎日の生活に生かしてほしいです。
	牛乳	牛乳				33.0	
	海と山のサラダ	いか	レタス きゅうり しめじ	大豆油	塩 こしょう イタリアンドレッシング	458	
	フライドポテト			フレンチポテト 大豆油	塩		
	お祝いゼリー	豆乳クリーム	いちご	砂糖			
10 (月)	米飯			米	784	豆腐のごまみそ焼き しっかり水気を切った豆腐を使います。材料を良く練り合わせて焼き、みそだれをかけます。給食では、オーブンの天板で大きく焼き上げ、切り分けたものを提供しています。	
	牛乳	牛乳			33.5		
	豆腐のごまみそ焼き	鶏肉 鶏卵 豆腐 みそ	にんじん 葉ねぎ	でんぶん 砂糖 ごま	醤油 みりん		483
	ひじきの炒め煮	ひじき 油揚げ	にんじん こんにゃく 枝豆	大豆油 砂糖	醤油 かつおだし		
	きのこ汁	豚肉	白菜 大根 えのきたけ なめこ しいたけ		かつお節 塩 醤油		
11 (火)	米飯			米	763	塩分のとり過ぎに 気をつけよう うす味でもおいしく食べるには、うまみや酸味を上手に利用するとよいです。揚げ物などを食べる際には、ソースや醤油をつけすぎないようにしましょう。	
	牛乳	牛乳			29.7		
	チキンカツ	鶏肉		パン粉 小麦粉 でんぶん バーム油 大豆油	塩		477
	野菜の磯香和え	ちりめん干し のり	キャベツ 小松菜 もやし		酒 醤油 かつおだし		
	みそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ みそ	にんじん 根深ねぎ	じゃがいも	かつお節		

日(曜)	献立	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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	メモ
(水)	12 スラッピージョー (減量切目入りロールパン、スラッピージョーの具)	豚肉 チーズ	たまねぎ にんじん	パン 大豆油 砂糖	赤ワイン オールスパイス ハヤシルウ トマトケチャップ 塩 スープストック フィッシュカルシウム	751	スラッピージョー アメリカの家庭料理で、ミートソースをパンにはさんで食べるサンドイッチの一種です。「スラッピー」は「だらしない」という意味です。こぼれやすいので気をつけて食べましょう。
	スティックチーズ 牛乳	チーズ 牛乳				33.1 490	
	グリーンサラダ		レタス きゅうり キャベツ		シーザードレッシング		
	ポテトスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん 小松菜	じゃがいも	とりがらスープ スープストック 塩 こしょう		
(木)	13 ポークカレーライス (麦入り米飯、ポークカレー)	豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご	米 麦 大豆油 じゃがいも	赤ワイン とんこつスープ チャツネ カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース こしょう カレー粉 フィッシュカルシウム	873	牛乳を飲もう 成長期には、体の土台となる骨や歯をつくるために、大人よりも多くのたんぱく質やカルシウムが必要です。春休み中も牛乳を飲みましょう。
	牛乳	牛乳				28.2	
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし 枝豆		クリーミーコーンドレッシング	456	
	福神漬		だいこん なす きゅうり 生姜 れんこん	砂糖	醤油 酢 塩		
(金)	14 米飯			米		775	おたより「すたみな」 冬と春の年2回、紙で配付していた西島給食センターのおたより「すたみな」を、昨年度より静岡市学校給食課のウェブサイトに掲載しています。3月の献立表とともに「すたみな春休み号」がありますので、ご覧ください。
	牛乳	牛乳				30.5	
	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りんご ピーマン 赤ピーマン	大豆油	酒 醤油	380	
	ナムル		ほうれん草 にんじん もやし	砂糖 ごま油 ごま	酢 醤油		
	キムチスープ	豆腐	たまねぎ しめじ 白菜 キムチ 葉ねぎ	トック	とりがらスープ スープストック こしょう 酒 醤油		
(月)	17 減量食パン			パン		798	学校給食ウェブサイト 静岡市の学校給食課ウェブサイトには、給食献立表のほかに、給食レシビや給食で使用した地元の食材についてなど豊富な食育ニュースを掲載しています。
	いちごジャム			いちごジャム		37.2	
	牛乳	牛乳				344	
	さけのマヨネーズ焼き	さけ チーズ 鶏卵	パセリ	マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ 大豆油	塩 こしょう		
	森のスパゲッティ	ベーコン	たまねぎ えのきたけ しいたけ しめじ 枝豆	大豆油 スパゲッティ	塩 こしょう スープストック 醤油		
	白菜スープ	鶏肉	にんじん 白菜 チンゲンサイ 根深ねぎ		塩 こしょう コンソメスープの素 醤油 とりがらスープ		

★表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・カルシウム)は、1人分をすべて食べた場合にとることのできる栄養価です。

★献立により、子どもたちの食べられる量を考慮して、主食を減量しています。その場合、「米飯(減量)」「減量〇〇パン」と表記しています。



おしらせ

- 給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。・給食費はすべて食材料費に使われています。・魚には、小骨が残っている場合があります。
- 献立表の食品の分類については、静岡市では、食べ物の体の中の働きで分けています。・揚げ油は、料理が変わるたびに交換するとは限りません。
- 給食で使用している魚介類(しらすぼしなど)や海藻には、えびやいか、かに、たこなどが混入している場合があります。
- 米飯の製造過程で、えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉が混入する可能性があります。
- パンは小麦、乳を使用しており、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、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。
- めん(ソフトめん・中華めん・うどんなど)は小麦を使用しており、めん類の製造工程で、そば、卵が混入する可能性があります。
- ※「食育ブック」「給食&食育だよりセレクトブック」「SeDoc」(少年写真新聞社)、「学校イラストカット」(マール社)のイラストを使用しています。
- ※学校給食センターや小中学校の給食室では、調理員を募集しています。

集中力を高める食事とは?

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるとお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませず、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

朝食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。

す た み な

令和7年3月 春休み号
静岡市立西島学校給食センター

寒さの中にも、春の訪れを感じる頃となりました。いよいよ今年度も残りわずかになってきました。この1年を振り返ってみましょう。

あなたの食生活はどうか？ 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている 	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている 	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している 	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている 	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたら歯を磨いている 	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている 	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が…

7~9個

4~6個

1~3個



0個



1年間ありがとうございました！

この1年で、みなさんが心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



もうすぐ春休み！



新年度に向けて準備をする機会に



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

学校給食メニューを作ってみよう

～豆腐のごまみそ焼き～

給食で人気の料理を紹介します。

【材料（4人分）】

・木綿豆腐	1丁
・葉ねぎ	12g
◇鶏ひき肉	40g
◇卵	1個
◇片栗粉	大さじ1
◇砂糖	大さじ1
◇しょうゆ	小さじ1
◇赤みそ	大さじ1
〈みそだれ〉	
★赤みそ	大さじ1
★砂糖	小さじ2
★みりん	小さじ1
★白ごま	小さじ1
★水	大さじ1

【作り方】

- ①オーブンを180℃に予熱する。
 - ②豆腐の水気をきる。葉ねぎを小口切りにする。
 - ③②と◇を粘り気が出るまで混ぜ合わせる。
 - ④鉄板にオーブンシートをひき、その上に③を4等分にして丸めて、20分焼く。
 - ⑤★白ごまをフライパンで炒る。
 - ⑥小鍋に、⑤と残りの★を混ぜながら火にかけ、みそだれを作る。
 - ⑦焼きあがった④に⑥のみそだれを上塗る。
- ポイントは、豆腐の水分をしっかり切ることで、形が崩れずに焼くことができます。
みそで味をつけて焼くことで、
ごはんにとっても合います。

静岡市学校給食専用ウェブサイト「静岡市の学校給食 しょっかんくんとおいしい静岡いただきます！」を開設しています。「しょっかんくんの旅」では、給食センターでの作業の様子や食育の授業、環境おうえん給食などについて情報を発信しています。ぜひ御活用ください。

アクセス URL：<https://shizuoka-kyushoku.com/>

検索：静岡市 学校給食

出典：学校給食（全国学校給食協会） 静岡市のホームページ

