


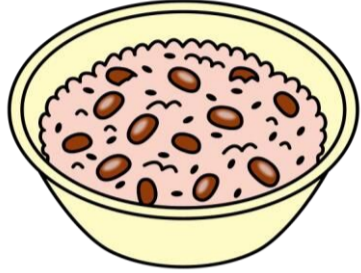
# 3月 きゅうしょくこんだてひょう

静岡市学校給食献立作成テーマ: 食べ物のひみつを探して楽しく食べよう

令和6年度

静岡市立清水三保第一小学校

日曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g しつ 塩分 mg カルシウム mg えんぶん g	一口メモ	
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギーになる (きいろ)			
3日 (月)	ちらし寿司	あぶらあげ のり	たけのこ かんぴょう にんじん しいたけ	こめ さとう	639kcal 21.1g 17.3g 391mg 2.2g	<b>ちらし寿司</b> 色とりどりの具を酢飯にちらしたお寿司です。見た目も華やかなので、お祝いの料理に使われます。 	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あつやきたまご	たまご		さとう でんぷん			
	いものこじる	とうふ みそ		しめじ はくさい こかぶ ねぶかねぎ			さといも
	さんしょくひなゼリー	とうにゅう		もも りんご			さとう
4日 (火)	りんごパン			りんごパン	635kcal 25.8g 22.4g 393mg 2.3g	 <b>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!!</b>	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく		たまねぎ トマト にんにく しょうが			さとう
	ポテトサラダ			とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ			じゃがいも さとう マヨネーズ
	やさいスープ	ベーコン		キャベツ こまつな しめじ			
5日 (水)	チャーハン	やきぶた	ねぶかねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	589kcal 19.7g 20.0g 273mg 2.4g	 <b>おいしい給食 作ります!</b>	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	はるまき	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが	でんぷん はるさめ さとう こむぎこ あぶら			
	ごもくちゅうかスープ	とりにく	にんじん たけのこ はくさい ちんげんさい	ごまあぶら			
6日 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	577kcal 26.7g 18.1g 310mg 2.2g	<b>さけ</b> さけの身はピンク色をしています。そのため赤身の魚とされていますが、実は白身の魚です。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さけのしおやき	さけ					
	わふうサラダ			きゅうり キャベツ とうもろこし			ドレッシング
	みそしる	あぶらあげ みそ		たまねぎ こまつな			じゃがいも
7日 (金)	マーガリンパン			マーガリンパン	571kcal 22.9g 20.9g 390mg 2.5g	<b>わかめ</b> わかめは長さ100~200cm、幅40~50cm程の大きさになります。「海の野菜」とも言われ、ビタミンやミネラルが豊富です。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	いかやきそば	ぶたにく いか	しょうが にんじん もやし キャベツ	むしめん あぶら			
	わかめスープ	わかめ とうふ	たまねぎ				
	りんごゼリー		りんご	さとう			
10日 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	623kcal 25.8g 21.0g 346mg 1.9g	<b>さば</b> 青魚といえば「さば」です。「さばのみそ煮」は昔から家庭や給食で食べられている料理です。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さばのみそに	さば みそ					さとう でんぷん
	おひたし			こまつな はくさい			
	のっぺいじる	とうふ とりにく		にんじん だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく ねぶかねぎ			さといも でんぷん
11日 (火)	きなこあげパン	きなこ		ロールパン あぶら さとう	682kcal 25.8g 28.4g 395mg 2.1g	<b>きなこ</b> きなこは、炒った大豆を丸ごとすりつぶして粉にしたものです。黄色い粉と書いて「きなこ」と読みます。大豆と同じく栄養豊富な食べ物です。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ポトフ	とりにく ソーセージ	たまねぎ にんじん こかぶ キャベツ	じゃがいも			
	ヨーグルト	ヨーグルト					

日曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ mg カルシウム mg えんぶん g	一口メモ
		からだをつくる (あか)	からだのちようしをととのえる (みどり)	エネルギーになる (きいろ)		
12日 (水)	フィッシュバーガー	すけそうだら だいす	キャベツ	げんまいパン パンこ でんぷん こめこ あぶら タルタルソース	590kcal 26.0g 21.0g 321mg 2.0g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ミネストローネ	とりにく	にんじん たまねぎ ちんげんさい トマト	じゃがいも マカロニ		
	スルガエレガント		スルガエレガント			
13日 (木)	せきはん	あすき		こめ もちこめ ごま	626kcal 25.1g 21.9g 336mg 1.8g	赤飯  赤飯は、お祝い事があるときに食べられる伝統的なご飯です。6年生の卒業のお祝い献立です。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わかどりのからあげ	とりにく	しょうが	でんぷん あぶら		
	そくせきづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり			
	みそしる	とうふ みそ	にんじん だいこん こまつな			
	いちごゼリー	とうにゅう	いちご	さとう		
14日 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	597kcal 25.4g 17.1g 390mg 1.3g	白菜  白菜はいろいろな食品と相性が良く、鍋料理によく使われます。煮込むと量が減るので、たくさん食べることができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	すきやき	やきとうふ ぎゅうにく	えのきだけ ねぶかねぎ はくさい いとこんにやく	さとう		
	だいこんときゅうりの あますあえ		きゅうり だいこん	さとう		
	ネーブル		ネーブル			

★食材の使用については安全確認に努めています。

- 献立表に記載されている日ごとの栄養価は、小学3～4年生の数値です。
- 食中毒予防のため、学校給食で提供された食べ物は持ち帰ることができません。御了承ください。
- 学校給食の1食単価は280円です。食材料費に使用し、光熱水費や人件費等は含まれていません。
- 入院などで長期で欠席する場合に速やかに担任を通じてお知らせください。

<注意>

※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、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

イラスト: ©SeDoc 少年写真新聞社・学校給食(全国学校給食協会)



# 1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子どもも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。

