



きゅうしょくこんだてひょう



6年生が家庭科で考えた献立が登場します!



給食予定回数 9回

静岡市立清水岡小学校

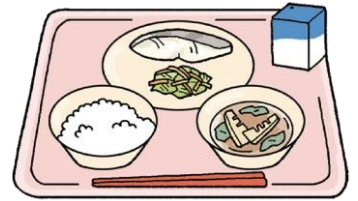
日	ようび	こんだて	(あか)	(みどり)	(き)	エネルギー-kcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 塩分g	ひとくちメモ	
			からだをつくる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからのもとになる			
3	月	むぎごはん ぎゅうにゅう すきやき だいこんのあまずつけ ひなまつりゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ とうにゅう	はくさい ねぶかねぎ にんじん えのきだけ こんにやく だいこん にんじん かぼす いちご りんご	こめ むぎ さとう さとう さとう	618 23.7 16.1 461 1.4	3月3日はひなまつり 	
4	火	マーガリンいりロールパン ぎゅうにゅう やきそば わかめスープ いよかんゼリー	ぶたにく あおのり わかめ	キャベツ にんじん もやし しょうが たまねぎ ねぶかねぎ いよかん	パン マーガリン むしめん あぶら さとう	555 21.9 22.3 308 2.6	やきそば 給食のやきそばは子どもたちだけではなく先生たちにも人気の献立です。ほとんどのクラスで食べ残しがなく給食室も嬉しくなる献立です。	
5	水	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのあいじろみそに おひたし のっぺいじる	ぎゅうにゅう さば あいじろみそ とりにく とうふ	しょうが こまつな はくさい だいこん にんじん ねぶかねぎ	こめ むぎ さとう さとも だんぷん	606 22.7 20.0 359 1.4	ふるさと給食の日 全国にはいろいろなご当地みそがありますが「あいじろみそ」は優しい味の静岡生まれのみそです。 	
5・6・7組 「インド風給食」								
6	木	ナン ぎゅうにゅう チキンドライカレー ポテトサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが きゅうり にんじん ホールコーン	ナン あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ	678 25.2 23.2 405 2.3	テーマの由来「外国の料理を献立にしたい」 ナンとの組み合わせにチキンカレーを考えてくれて、いつもの給食よりもオシャレなカレーになりました。ヨーグルトの種類にもこだわってくれました!	
7	金	特別日課(給食なし)						
10	月	チャーハン ぎゅうにゅう ぎょうざ ごもちゅうかスープ いちごとみかんのゼリー	やきぶた ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とりにく	ねぶかねぎ キャベツ たまねぎ しょうが にんじん たけのこ もやし チンゲンサイ きくらげ いちご みかん	こめ むぎ ごまあぶら こむぎこ あぶら ごまあぶら だんぷん ごまあぶら さとう	665 22.3 19.6 296 2.6	給食当番 給食当番は、正しい身支度で協力し合い思いやりをもった活動が必要な大切な役割があります。皆さん一年間ありがとうございます!	
6年2組 「the・静岡給食」								
11	火	さくらごはん ぎゅうにゅう しずおかおでん えだまめ おちゃプリン	ぎゅうにゅう ぶたもつ ぎゅうすじ うずらのたまご こんぶ くろはんぺん すじぼこ さつまあげ おでんこ とうにゅう	だいこん にんじん えだまめ せんちゃ	こめ じゃがいも さとう	597 26.3 14.2 345 2.9	テーマの由来「静岡の郷土料理や有名なものをたくさん取り入れたから」 当初、主食の提案は「ためきすび」でしたが給食での実施が難しく同じく郷土料理の「さくらごはん」を取り入れてくれました。郷土の味がいっぱいです!	
6年1組 「学生よりそい給食」								
12	水	あげパン ぎゅうにゅう スペインオムレツ レッドオーレトマト フルーツポンチ	きなこ ぎゅうにゅう たまご ベーコン チーズ とうにゅう	たまねぎ レッドオーレトマト りんご みかん もも	パン さとう あぶら じゃがいも さとう	650 20.0 24.0 310 1.4	テーマの由来「小学生の皆さんが好きそうなメニューにしたから」 今まで経験のない組み合わせの献立ですが人気の献立ばかりでとても楽しみです!	
13	木	カレーライス ぎゅうにゅう かいそうサラダ キャンディチーズ	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま ドレッシング	641 23.5 20.8 447 2.3	春休みも続けてね 早寝・早起き・朝ごはん 	
14	金	ソフトめん ミートソース ぎゅうにゅう やさしいサラダ おいしいケーキ	ぎゅうにく ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム きゅうり キャベツ にんじん だいこん いちご	ソフトめん あぶら さとう ドレッシング こめこ さとう	612 27.8 19.2 374 1.6	感謝の気持ち 給食ができるまでにはいろいろな人たちの思いが込められています。感謝の気持ちを忘れずに新しい学年でもおいしく給食をいただきますよう。	



ご卒業
おめでとう
ございます



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとう
ございます。みなさんは、これまでの学
校生活でたくさんのお話を聞きました。
今後、自分自身で食べるものを選ん
だりつくったりする機会が増えてきます。
食べることを大切にし、元気に充実した
毎日を送ってください。



給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備 することができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに 盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することが できた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事の とり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物が わかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って 食べることができた 

しおかんくんと！ 静岡市の学校給食
おいしい静岡
いただきます！



学校給食の歴史や食育クイズなど、楽しく食について学べる内容になっています。また、献立表や給食レシピなども簡単に検索することができます。



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

※表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

※少年写真新聞社のイラストを使用しています。

※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。