



# 3月 給食こんだてひょう



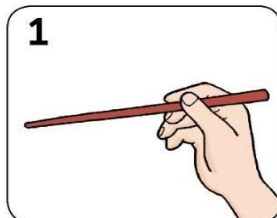
令和6年度 静岡市献立テーマ「食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう」

令和7年3月 静岡市立清水袖師小学校（給食予定回数11回）

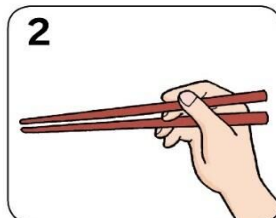
日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			栄養量（3・4年生）			
			あか 血や骨や肉になる	みどり 体の調子を整える	きいろ 熱や力になる	エネルギーkcal	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g
3	月	ちらしずし	あぶらあげ のり	たけのこ にんじん しいたけ	こめ さとう	606	23.5	502	2.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		いわしのおろしに	いわし	だいこん	さとう でんぷん				
		みそしる	とうふ みそ	こまつな えのき					
		ひなまつりゼリー	とうにゅう	ももかじゅう りんごかじゅう	さとう				
4	火	きなこあげパン	きなこ		パン さとう あぶら	639	25.8	415	2.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		スペインオムレツ	たまご ベーコン チーズ	たまねぎ	じゃがいも あぶら				
		はくさいとにくだんごのスープ	とりにく ぶたにく	はくさい チンゲンサイ にんじん	はるさめ				
		ヨーグルト	ヨーグルト	たけのこ しいたけ たまねぎ					
5	水	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま	634	24.4	285	2.4
		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 にんにく	でんぷん あぶら				
		つぼづけあえ		キャベツ きゅうり だいこん					
		みそしる	みそ	だいこん にんじん しめじ ねぎ					
6	木	マーガリンパン			パン マーガリン	605	26.6	426	2.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		いかいりやきそば	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				
		わかめスープ	とうふ わかめ	たまねぎ ねぎ					
		なつみかんゼリー		あまなつ	さとう				
7	金	むぎごはん			こめ むぎ	639	22.6	406	1.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		さばのあいじろみそに	さば みそ	しょうが	さとう				
		おひたし	とうふ	はくさい こまつな					
		のっぺいじる		だいこん こんにゃく にんじん	さといも でんぷん				
10	月	やきぶたチャーハン	ぶたにく	ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	580	17.7	263	2.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		はるまき	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	こむぎこ あぶら さとう				
		ちゅうかスープ	とりにく	チンゲンサイ もやし にんじん	はるさめ				
				きくらげ しいたけ					
11	火	りんごパン		りんご	パン さとう	570	20.9	319	2.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		エビフライ	えび		パンこ こむぎこ あぶら				
		ポイルキャベツ		キャベツ					
		やさいとらビオリのスープ	ぶたにく	はくさい チンゲンサイ にんじん	こむぎこ				

やってみよう!

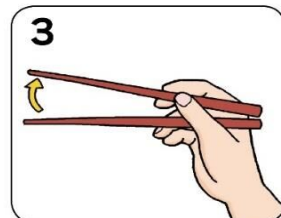
## 基本のはしの持ち方



1  
上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



2  
下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



3  
親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

日曜日	献立名	おもな材料とはたらき			栄養量(3・4年生)			
		あか 血や骨や肉になる	みどり 体の調子を整える	きいろ 熱や力になる	エネルギーkcal	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g
12 水	むぎごはん			こめ むぎ	578	26.9	364	1.9
	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		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング				
	なのはなのみそしる	とうふ みそ	なのはな だいこん えのき					
13 木	くろパン			パン くらざとう	605	21.3	338	2.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	クリームシチュー	とうにゅう ぎゅうにゅう とりこ	たまねぎ にんじん	じゃがいも こむぎこ バター				
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり コーン	さとう あぶら				
	アセロラゼリー		アセロラかじゅう	さとう				
14 金	むぎごはん			こめ むぎ	575	25.4	345	1.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	すきやき	とうふ ぎゅうにく	はくさい ねぎ えのき こんにゃく	さとう				
	だいこんときゅうりのあますあえ		だいこん きゅうり	さとう				
17 月	ポークカレーライス	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら	697	21.9	605	1.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	かいそうサラダ	わかめ つのまた こんぶ かんてん	キャベツ きゅうり	ドレッシング				
	おいおいデザート	たまご	いちご	さとう こむぎこ みずあめ				

※ 表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

※ 麺の製造過程でそば、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、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

※ 魚には小骨が残っている可能性があります。食べるときはよくかんで食べましょう。

※ 静岡市の学校給食センターや小中学校では、調理員を募集しています。

イラスト：少年写真新聞社、たんぼぼ出版

静岡市学校給食

ウェブサイト



わたしたちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。  
 栄養素にはそれぞれ主な働きがあり、成長期のみなさんは、バランスよく食事をすることが大切です。

みなさんは、一年間どのように過ごしてきたのか、自分自身を振り返ってみましょう。



朝ごはんを毎日食べた

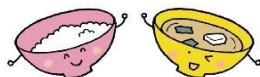
好ききらいをしないで食べた

間食は時間と量を決めてとった

よくかんで食べた

食事の前に石けんで手を洗った

食事のマナーを守って食べた



見た目の色じゃないよ

