

3月 家庭配布献立表

中学 Bブロック 東部学校給食センター

日 (曜)	献立	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	一口メモ
		たんぱく質、無機質を多く含む		カロテン、ビタミンCを多く含む		炭水化物、脂質を多く含む					
2 (月)	米飯					米飯				762	魚を食べよう 「さんまの生姜煮」
	牛乳	牛乳								31.1	
	炒り鶏	鶏肉	ごぼう こんにやく にんじん れんこん		大豆油 里芋 砂糖 ごま		酒 みりん 醤油			331	
	おひたし	油揚げ わかめ	ほうれん草 キャベツ				醤油 かつおだし			1.7	
	さんまの生姜煮	さんま	生姜		砂糖		醤油				
3 (火)	米飯					米飯				768	ひな祭り献立
	牛乳	牛乳								26.9	
	ちらしずし	いか 油揚げ 卵 魚肉	たけのこ かんぴょう しいたけ		砂糖		薄口醤油 みりん 合せ酢 塩			435	
	カラフル和え	キャベツ			ごま		ふりかけ調理用 カリカリ梅 塩			4.5	
	駿河汁	豆腐 白みそ 赤みそ いわし すり身	大根 にんじん ごぼう 葉ねぎ たまねぎ 生姜		里芋		かつおだし いりこだし				
ひな祭りゼリー	豆乳クリーム	もも果汁 りんご果汁		砂糖							
4 (水)	ナン					ナン				862	給食の 人気メニュー 「ドライカレー」
	牛乳	牛乳								36.7	
	ドライカレー	牛肉 豚肉 ひよこめめ チーズ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト グリンピース 炒めたまねぎ		大豆油		ガラムマサラ チリパウダー ウスターソース 塩 ターメリック こしょう フィッシュカルシウム カレー粉			400	
	アーモンドサラダ	ハム	キャベツ きゅうり		アーモンド じゃがいも		コーンクリームドレッシング			2.6	
	フルーツジュレ		パインアップル 缶 みかん缶 黄桃缶 白桃ピューレー		砂糖						
5 (木)	さくらご飯					さくらご飯				850	ふるさと給食の日 「こんにやくの炒め煮」 
	牛乳	牛乳								41.1	
	鶏肉の吉野揚げ	鶏肉			てんぷん 大豆油 砂糖		酒 醤油 フィッシュカルシウム みりん ウスターソース			4.18	
	ひき入りおひたし	いか ひじき	小松菜 キャベツ				醤油 かつおだし			4.2	
	こんにやくの炒め煮	豚肉	こんにやく しいたけ にんじん たけのこ チンゲンサイ		大豆油 砂糖 ごま		醤油 赤唐辛子粉 塩 こしょう 酒 みりん かつおだし				
6 (金)	米飯					米飯				836	韓国料理を 味わおう
	牛乳	牛乳								34.8	
	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りんご ベースト ビーマン 赤ビーマン		大豆油		酒 醤油			339	
	わかめスープ	わかめ 豆腐	チンゲンサイ えのきたけ		トック		からスープ スープストック 塩 こしょう 醤油			2.7	
	ナムル	ハム	ほうれん草 にんじん 小だいず もやし		ごま ごま油		ナムルドレッシング				
9 (月)	麦入り米飯(5%)					麦ご飯				1094	かつカレーにして 食べよう
	牛乳	牛乳								41.3	
	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 ベースト 炒めたまねぎ		大豆油 じゃがいも		塩 とりからスープ 赤ワイン こしょう カレールウ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース フィッシュカルシウム			441	
	とんカツ	豚肉 大豆粉			大豆油 パン粉		塩			2.9	
	春キャベツのサラダ	ハム	新キャベツ きゅうり どうもろこし				クリーミーコーンドレッシング				
ヨーグルト	ヨーグルト										
10 (火)	うさぎ型パン					うさぎ型パン				832	パンを残さず 食べよう
	牛乳	牛乳								31.3	
	チーズインハンバーグ	鶏肉 チーズ	たまねぎ		大豆油 豚脂 パン粉					4.18	
	ツナボテトサラダ	まぐろ油漬	キャベツ きゅうり		じゃがいも マヨネーズ		塩 こしょう			3.7	
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん たまねぎ 白菜 トマト		マカロニ		からスープ スープストック 塩 こしょう				
11 (水)	米飯					米飯				863	岩手県の料理を 知ろう 「せんべい汁」
	牛乳	牛乳								32.1	
	黒半べんお茶フライ	さば いわし たら	ぜん茶		大豆油 小麦粉					404	
	ひじきの炒め煮	豚肉 ひじき 油揚げ	たけのこ こんにやく どうもろこし グリンピース		大豆油 砂糖		醤油 かつおだし			3.0	
	せんべい汁	鶏肉 豆腐	ごぼう しいたけ にんじん 大根 葉ねぎ		大豆油 汁用せんべい		かつおだし 醤油 塩				
12 (木)	米飯					米飯				703	山形県の料理を 知ろう 「いも煮」
	牛乳	牛乳								27.0	
	肉団子の甘酢あん	鶏肉	たまねぎ		パン粉					415	
	春キャベツの即席漬け	塩昆布	新キャベツ		ごま		塩			2.4	
	いも煮	牛肉	こんにやく にんじん しめじ 根菜 ねぎ		ごま 砂糖 てんぷん		醤油 みりん				
13 (金)	米飯					米飯				903	大豆・大豆製品を 食べよう 「豆腐とえびの中華煮」
	牛乳	牛乳								38.5	
	豆腐とえびの中華煮	豆腐 えび 豚肉	たけのこ チンゲンサイ 小松菜 にんじん 根菜 ねぎ にんにく 生姜		大豆油 てんぷん		醤油 酒 中華スープの素 こしょう 塩			460	
	中華サラダ	ハム 卵	キャベツ きゅうり もやし きくらげ		春雨 ごま 砂糖		塩 中華塩味ドレッシング			2.5	
	きんとんパイ	卵			大豆油 さつまいも 小麦粉						
16 (月)	ソフトめん					ソフトめん				918	給食の人気 メニュー 「ミートソース」
	牛乳	牛乳								35.4	
	ミートソース	牛肉 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 トマト りんご ベースト		大豆油 小麦粉 食用植物油		赤ワイン ナツメグ ウスターソース スープストック からスープ トマトケチャップ 塩 こしょう フィッシュカルシウム			419	
	コーンサラダ		どうもろこし キャベツ レタス きゅうり				クリーミーコーンドレッシング			2.8	
	ももまん	小豆			小麦粉 砂糖 ラード						
17 (火)	米飯					米飯				883	小魚を食べよう 「ししゃもの唐揚げ」
	牛乳	牛乳								36.1	
	おでん	豚肉 昆布 さつまあげ 魚肉(さばを含む) うずら卵 生揚げ	こんにやく にんじん		じゃがいも 砂糖		かつおだし 醤油 みりん			600	
	野菜のアーモンド和え	いか	キャベツ ほうれん草 もやし		アーモンド 砂糖		醤油			3.2	
	ししゃも	乳又は乳製品を主要原料とする食品 卵黄	いちご		てんぷん 大豆油						
いちごデザート				砂糖							

※ 家庭配付用献立表には、すべての食材は記載されていません。詳細な内容が必要な場合は、詳細献立表を確認してください。
 ※ 令和7年4月以降、静岡市の学校給食では落花生(ピーナッツ)・くるみを原材料とした給食の提供はありません。
 ※ 米飯の製造過程で小麦、大豆が混入する可能性があります。
 ※ パンの製造過程でくるみ、卵、落花生、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。
 ※ 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。
 ※ 東部学校給食センターでは、アレルギー原因食材を使用した調理機器の共用があります。