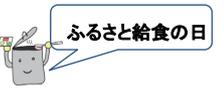




3月 家庭配付用献立表

◎令和7年4月以降、静岡市の学校給食では落花生・くるみを原材料とした給食の提供はありません。

◎家庭配布用献立表には、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。



日 (曜)	献立	小学校	Bブロック	中吉田学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	一口メモ
		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		
2 (月)	米飯			米飯		700	ひなまつり献立 えびは腰が曲がるまで長生きできるようにという願いが込められていて縁起の良い食べ物です。「桜えび」の入ったちらし寿司の具と炒り卵、刻みのりで彩りよくちらし寿司を作りましょう。
	牛乳	牛乳				25.4	
	桜えび入りちらしずしの具	桜えび いか 油揚げのり	にんじん たけのこ かんぴょう しいたけ 枝豆	砂糖	醤油 みりん 合せ酢	514	
	卵そぼろ	鶏卵		砂糖 植物油	酢 塩 かつおだし 醤油	4.0	
	駿河汁	いわしのつみれ 豆腐 青のりボール みそ	生姜 大根 小松菜 葉ねぎ		かつおだし		
	ひなまつりゼリー	豆乳 寒天	いちご りんご 果汁	水あめ 砂糖			
3 (火)	米飯			米飯		608	西奈南小6年生の献立 西奈南小学校の6年生が食に関する指導で考えてくれた献立です。地産地消や彩りを工夫し、旬の食べ物を取り入れた献立です。
	牛乳	牛乳				26.6	
	静岡おでん	昆布 豚もつ 牛すじ なんと さつまあげ 黒はんぺん うずら卵 おでん粉	こんにゃく 大根	砂糖	かつおだし 醤油 みりん	333	
	ひじき入りおひたし	ひじき	ほうれん草 にんじん キャベツ		醤油 かつおだし	2.7	
	はるみ		はるみ				
4 (水)	米飯			米飯		669	西奈小6年生の献立 西奈小学校の6年生が食に関する指導で考えてくれた献立です。野菜を入れて、健康的で誰でも食べやすいように工夫してくれました。
	牛乳	牛乳				22.1	
	揚げぎょうざ	豚肉 みそ	キャベツ たまねぎ ねぎ いら にんにく 生姜 にんじん しいたけ	大豆油 小麦粉 豚脂 砂糖	オイスターソース 塩 こしょう	265	
	ほうれん草とコーンのサラダ	ハム	ほうれん草 とうもろこし キャベツ		和風ドレッシング	1.6	
中華スープ	豚肉	にんじん 白菜 もやし たまねぎ きくらげ 根深ねぎ	ごま油	とりがらスープ 中華スープの素 酒 塩 薄口醤油			
5 (木)	うさぎ型パン(減量)			うさぎ型パン		661	イタリアの家庭料理「ミネストローネ」 野菜を入れた具だくさんのスープのことを、ミネストローネといいます。イタリアでは古くから家庭料理として食べられてきました。給食では、ABCマカロニも入れました。
	牛乳	牛乳				28.3	
	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	塩 こしょう	315	
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり 黄ピーマン 枝豆		コールスロウドレッシング	2.6	
	ミネストローネ	鶏肉	にんじん たまねぎ トマト ほうれん草	マカロニ	とりがらスープ スープストック 塩 こしょう		
6 (金)	麦入り米飯			麦ご飯		743	骨や歯を丈夫にする「カルシウム」 成長期にはカルシウムをコソコソととることが大切です。給食のカレーにはカルシウムをとれるように、チーズやスキムミルクを入れています。乳製品を入れることにより、まろやかな味わいになります。
	牛乳	牛乳				24.3	
	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 りんごペースト	大豆油 サラダ油 じゃがいも	塩 赤ワイン こしょう とりがらスープ チャツネ カレールウ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース	494	
	焼きメンチカツ	鶏肉 豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく	豚脂 砂糖 植物油 米粉	塩	2.0	
	海藻サラダ	わかめ 莖わかめ 赤つのまた ひじき	きゅうり キャベツ 白きくらげ		和風たまねぎドレッシング		
9 (月)	米飯(減量)			米飯		665	食感を楽しもう「大豆」といりこの「ポリポリ揚げ」 大豆は「畑の肉」とも呼ばれており、たんぱく質を豊富に含んでいます。今日は大豆を油でカラッと揚げました。食感を楽しみましょう。
	牛乳	牛乳				27.6	
	肉じゃが	牛肉	こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 醤油 みりん	443	
	野菜のからし和え		キャベツ ほうれん草 もやし		醤油 みりん かつおだし 洋辛子粉	2.0	
大豆といりこのポリポリ揚げ	大豆 かえり煮干し		でんぷん 大豆油 砂糖 ごま	醤油 みりん			
10 (火)	さくらごはん			米飯	醤油 塩	648	ふるさと給食「さくらごはん」 醤油などの調味料を入れて炊き上げる「さくらごはん」は、主に静岡県西部で食べられている料理です。
	牛乳	牛乳				27.0	
	黒はんぺんの磯辺焼き	黒はんぺん あおき		大豆油	みりん	401	
	野菜のツナ和え	まぐろ油漬	小松菜 キャベツ	ごま油	酢 醤油	3.5	
	静岡の実だくさん汁	豚肉 豆腐 みそ	こんにゃく 大根 しめじ 葉ねぎ	じゃがいも	かつおだし		

日 (曜)	献立	小学校	Bブロック	中吉田学校給食センター	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
		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			
11 (水)	ソフトめん			ソフトめん		681	季節の食べ物を知ろう 「デコボン(しらぬい)」 デコボン(しらぬい)は、みかんの仲間で、ヘタの部分が出っ張った独特な形をしています。果汁をたっぷり含み、濃厚な甘みが特徴です。
	牛乳	牛乳				30.4	
	牛肉 豚肉		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマトりんご ペースト	大豆油 サラダ油 小麦粉 マーガリン	赤ワイン とんかつソース ウスターソース チャツネ スープストック とんこつスープ トマトケチャップ こしょう 塩 フィッシュカルシウム 塩 こしょう イタリアンドレッシング	416	
	海と山のサラダ	いか えび	レタス きゅうり しめじ	マーガリン		2.5	
	デコボン(しらぬい) コーヒーシロップ		デコボン(しらぬい)	コーヒーシロップ			
12 (木)	米飯(減量)			米飯		724	横内小6年生の献立 横内小学校の6年生が食に関する指導で考えてくれた献立です。彩りをよくし、静岡で有名なうなぎを使った、地産地消を意識した献立です。
	牛乳	牛乳				30.8	
	静岡のうなぎ	うなぎ		三温糖 でんぷん	醤油 みりん	403	
	ポテトサラダ	ハム	キャベツ きゅうり	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう	1.3	
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん こんにゃく 大根 ごぼう 根深ねぎ	里芋	かつおだし		
13 (金)	米飯(減量)			米飯		664	卒業お祝い献立 今日は6年生の卒業とみなさんの1年の終了をお祝いたした「卒業お祝い献立」です。学校給食でも人気の「鶏肉の唐揚げ」とデザートには「お祝いケーキ」をつけました。
	牛乳	牛乳				28.4	
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	にんにく 生姜	でんぷん 小麦粉 大豆油	醤油 酒 こしょう	358	
	野菜のごま和え(フェアトレード)		キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油	2.0	
	けんちん汁	豆腐	ごぼう しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 葉ねぎ	じゃがいも	かつおだし 醤油 酒 塩		
	お祝いケーキ	豆乳 大豆粉	いちご	砂糖 米粉 植物油			
16 (月)	切目入りロールパン(減量)			パン		633	コーンシチューを 食べよう とうもろこしは炭水化物を多く含み、胚芽の部分にはビタミンE、B1、B2、カリウム、亜鉛などの栄養素がぎゅっと詰まっています。今日はとうもろこしペーストを使用してシチューにしました。
	牛乳	牛乳				26.3	
	焼きウインナー	ウインナー		砂糖	トマトケチャップ 中濃ソース	349	
	レタス		レタス			2.6	
	コーンシチュー	豚肉 スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん どうも ろこし パセリ	大豆油 じゃがいも マーガリン 小麦粉	スープストック こしょう 塩 とんこつスープ		
17 (火)	米飯			米飯		714	卒業 進級 おめでとう!!
	牛乳	牛乳				26.2	
	田舎煮	豚肉 生揚げ 昆布 みそ	にんにく 生姜 大根 にん じん ごぼう こんにゃく し いたけ	里芋 砂糖 ごま油	酒 醤油 かつおだし 塩 み りん	343	
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 でんぷん 植物 油	かつおだし 酢 塩 醤油	2.3	
	カラフル和え		キャベツ きゅうり	ごま	ふりかけ調理用 カリカリ梅		

※種類の製造過程で、卵、そばが混入する可能性があります。
 ※米飯の製造過程で、えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉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、カシューナッツ、くるみ、ごま、大豆、豚肉、マカダミアナッツ、もも、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。

※食材の使用については、安全確認に努めています。
 ※静岡市の学校給食では、三色分類は主に食品の働きで分けてあります。
 ※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

◎食育だより(建学社)、食育ブック(少年写真新聞社)、学校給食(全国学校給食協会)のイラストを使用しています。



静岡市学校給食ウェブサイトには献立表や食育ニュース、食育学習コンテンツ、食材の産地情報などを掲載しています。

給食から、どんなことを学びましたか?

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの方の思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか?
 今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

