

# 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：感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち

令和7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			エネルギーたんぱく質脂肪カルシウムエネルギー	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)		
2日 (月)	カレーライス	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト	こめ むぎ あぶら じゃがいも ルウ	642kcal 23.3g 20.7g 339mg 2.3g	<b>かいそうサラダ</b> ワカメや昆布などの海藻は、食物繊維やビタミン・ミネラルなどが豊富で「海の野菜」と呼ばれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かいそうサラダ	かいそう わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし	ドレッシング		
	かたぬきチーズ	チーズ				
3日 (火)	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	869kcal 27.7g 19.8g 349mg 2.6g	<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 あぶら		
	けんちんじる	とうふ	ごぼう こんにゃく だいこん ねぶかねぎ	さといも		
	ひなまつりゼリー	とうにゅう かんてん	いちご	さとう		
4日 (水)	りんごパン			りんごパン	599kcal 25.3g 21.6g 400mg 2.1g	<b>ひなまつり</b> 3月3日は「ひなまつり」です。桃の花が咲く季節なので桃の節句といわれます。「ひなまつり」には「ちらし寿司」がよく食べられます。
	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 たまねぎ			
5日 (木)	チャーハン	ゆきぶた	ねぶかねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	632kcal 24.6g 22.3g 276mg 2.4g	<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				
	シューマイ	ぶたにく	しょうが	でんぷん さとう あぶら こむぎこ		
	ごもくちゅうかスープ	とりにく	にんじん たけのこ きくらげ はくさい ちんげんさい もやし	ごまあぶら		
6日 (金)	フィッシュバーガー	すけそうだら	キャベツ	げんまいパン パンこ でんぷん こめこタルタルソース	637kcal 26.3g 24.1g 313mg 1.9g	
	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 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			
9日 (月)	マーガリンパン			マーガリンパン	615kcal 24.5g 22.1g 398mg 2.3g	<b>おちゃクリーム大福</b> 「お茶クリーム大福」には静岡市の煎茶があんに練りこまれています。クリームの甘みの中にお茶の香りと苦みを感じることができます。
	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 ねぶかねぎ			
	おちゃクリームだいふく	しろいんげんまめ	りよくちゃ <b>お茶を使用した献立</b>	さとう もちこ じょうしんこ		
10日 (火)	むぎごはん	<b>ふるさと給食の日</b>		こめ むぎ	615kcal 24.0g 20.9g 329mg 1.4g	<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	しょうが	さとう		
	おひたし		こまつな キャベツ			
	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 (水)	きなこあげパン	きなこ		ロールパン あぶら さとう	601kcal 23.3g 23.9g 569mg 1.9g	<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 たんぱく質 しじょう カルシウム えんぶん	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)		
12日 (木)	ハヤシライス	ぎゅうにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	じゃがいも ルウ	654kcal 23.8g 20.6g 279mg 2.2g	<b>はな野菜</b> カリフラワーやブロッコリーは「はな野菜」と呼ばれています。いつも食べているのはつぼみの部分です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はなやさいのサラダ		キャベツ カリフラワー ブロッコリー とうもろこし	マヨネーズ さとう		
	ネーブル		ネーブル			
13日 (金)	せきはん	あずき		こめ もちごめ ごま	628kcal 25.2g 22.8g 361mg 1.7g	<b>赤飯</b> 祝い事があるときに食べられる伝統的なご飯です。6年生の卒業をお祝いしています。残さず食べてくださいね。 
	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			
	おいわいいちごゼリー	とうにゅう	いちご	さとう		
16日 (月)	むぎごはん	ふるさと給食の日		こめ むぎ	652kcal 27.5g 20.2g 334mg 2.0g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あじフライ	あじ		パンこ あぶら		
	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		
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん はねぎ	さといも		

イラスト: ©SeDoc 少年写真新聞社・学校給食(全国学校給食協会)

★ 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。

<注意> ※家庭配付献立表には、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。  
※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。  
※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。



静岡市の学校給食  
おいしい静岡  
いただきます!

しょうかんくん  
ひろば  
学校給食の教室

まつ た もの  
**ひな祭りの食べ物**

**ひしもち**



みどり しろ もも  
緑・白・桃(ピンク)の3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現しているとされますが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。

**ひなあられ**



もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒の形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。

**白 酒**



桃の花びらを酒に浸した「桃花酒」を飲む風習がありましたが、江戸時代に「白酒」が売り出されると、たちまち人気を集めて定着しました。白酒はアルコールを含むため、子ども向けには、米麹から作る甘酒などが用いられます。

そつぎょう  
**ご卒業おめでとうございます**

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。

**ちらしずし**



酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたおすし。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近のことで、もとは、塩漬にした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。

**はまぐりのうしお汁**



はまぐりは、対になった貝殻でないと形がぴったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。良い縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。

かくち がし  
**各地のひな菓子**



おこしもん (愛知県)  
いがまんじゅう (愛知県西三河地域)  
ひちぎり (京都府)  
おいり (鳥取県)  
からすみ (岐阜県)  
くしろもち (山形県)  
ひなまんじゅう (岩手県)  
うすまきもち (香川県)

