

令和7年度



3月 きゅうしょくこんだてひょう

静岡市学校給食年間献立作成テーマ

感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち

静岡市立庵原学校給食センター

日曜日	こんだて	おもなざいりょうと体の中でのほたらき			エネルギーkcal		お知らせ
		あか	みどり	きいろ	たんぱく質g		
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる	カルシウムmg		
2月	さくらえびのちらしずし (きんしたまご)	さくらえび のり あぶらあげ たまご	たけのこ にんじん しいたけ	こめ さとう	581 22.7 378	708 27.3 422	ひな祭り(3月3日) 女の子の健やかな成長を願ってお祝いする日本の伝統行事です。ひな人形を飾り、桃の花やひし餅、あられなどを供えます。ひし餅の3つの色は、白が雪、桃色が桃の花、緑が春の若葉の色を表しています。※小袋ののりが、一人1つ付きます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		さとう でんぷん あぶら			
	けんちんじる	とりく とろろ	だいこん こんにやく はねぎ	さといも ごまあぶら			
	ひなあられ			もちこめ さとう			
3火	カツカレーライス (カレー)	らんかく		こめ むぎ	653 22.4 313	821 27.9 339	カツカレーライス 中学3年生のみなさんに「がんばって!」の気持ちをこめて「カツカレーライス」。よくかんで食べると、脳もよく働きます。 
	(とんかつ)	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト	あぶら じゃがいも ルウ			
	ぎゅうにゅう	ぶたにく		あぶら パンこ こむぎこ でんぷん			
	ブロッコリー	ぎゅうにゅう	ブロッコリー				
4水	ソフトめん ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト	ソフトめん あぶら	605 28.3 318	754 35.0 343	海藻を食べよう 今日は、わかめ、赤つのまた、昆布などいろいろな海藻が入ったサラダです。おなかの調子を整える食物せんいが豊富です。※クラスに1本、和風ドレッシングが付きます。 ※中学3年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	かいそうサラダ	かいそう	キャベツ きゅうり	ドレッシング			
	いちごゼリー		いちご	さとう			
5木	くろぎとうしょくパン			パン こくとうみつ	616 24.2 360	829 31.4 418	手洗いを見直そう 食事前の手洗いはできていますか? 指先や親指の付け根、手首などは洗い残しが多いので意識して洗うようにしましょう。 ※中学3年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	クリームシチュー	とりく だいず チーズ ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	あぶら じゃがいも ルウ			
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング			
6金	うなたまどん (うなぎのかばやき)			こめ むぎ	643 27.8 399	797 34.2 450	うなぎの栄養 うなぎは魚介類のなかでも栄養価のとても高い食品です。特にビタミンAは豊富に含まれ、皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫力を高めるはたらきがあります。
	(いりたまご)	うなぎ		さとう			
	ぎゅうにゅう	たまご		さとう あぶら			
	のっぺいじる	とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん こんにやく しろねぎ	さといも でんぷん			
9月	むぎごはん	らんかく		こむ むぎ	601 26.5 415	733 31.9 462	早寝早起き朝ごはん もうすぐ春休みです。新しい生活に向けての準備の時です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけて規則正しい生活リズムにしておきましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	すきやき	ぎゅうにく とろろ	にんじん えのきだけ しろねぎ はくさい こんにやく	さとう			
	きゅうりとつぼづけの あえもの アーモンドいり あじつきにぼし		きゅうり つぼづけ	ごま アーモンド			
10火	チャーハン	やきぶた	しろねぎ	こめ ごまあぶら	644 21.1 351	753 23.9 360	カルシウムをとりよう チーズは牛乳から水分をのぞいてかためたものでカルシウムが豊富です。牛乳を10倍くらい濃くしてできるので、少しの量でも栄養価が高く、成長期のみなさんにとってもよい食べものです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	はるまき	ぶたにく	たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ	さとう はるさめ あぶら こむぎこ			
	ごもちゅうかスープ	ベーコン	にんじん もやし きくらげ ほうれんそう	ごまあぶら ごま			
11水	あげパン			パン あぶら さとう	-	823 29.0 381	中学3年生のみなさんへ いよいよ卒業、給食も明日で終わりです。これからは自分で食べるものを選ぶ機会が増えます。給食を思い出しながら、食べることを大切に健康なからだをつくりましょう。 ※小学校給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ポトフ	とりく ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん	じゃがいも			
	りんごヨーグルト	ヨーグルト	りんご				

日曜日	こ ん だ て	おもなざいりょうと体の中でのほたらき			エネルギーkcal		お知らせ
		あ か	み ど り	き い ろ	たんぱく質g		
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる	カルシウムmg		
12 木	せきはん	あずき		こめ もちごめ ごま	662 30.9 412	776 36.0 461	お祝い献立 卒業、進級おめでとうございませ す。日本では人生の節目を祝う 席で「赤飯」を食べる習慣があ ります。赤色には悪いものを追 い払う力があると 考えられています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		あぶら 			
	さけのしおやき	さけ					
	こまつなのびたし	あぶらあげ	こまつな はくさい				
	すましじる	とうふ	にんじん えのきだけ はねぎ				
	おいわいデザート	にゅうせいひん たまご	いちご	こむぎこ さとう あぶら			
13 金	マーガリンパン			パン マーガリン	-	824 30.0 390	ふるさと給食の日 静岡のお茶の粉を衣に使った フライです。お茶の色と風味を 楽しみながら食べてください ね。 ※小学校給食なし ※中学3年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ホキこめこおちゃフライ	ホキ	りよくちゃ	こめこ あぶら			
	こふきいも		パセリ	じゃがいも			
	はくさいとにくだんご のスープ	とりにく ぶたにく だいず	はくさい にんじん もやし たまねぎ しょうが にんにく	はるさめ さとう あぶら			

- 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、くるみ、卵、落花生、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。
- 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・くるみを原材料とした給食の提供はありません。

静岡市学校給食課のホームページでは、学校給食のレシピ、給食ができるまでの様子や給食に関わる人たちの思いなど、さまざまな情報を発信しています。ぜひご覧ください。



給食 & 食生活を振り返ろう

この1年のまともとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。
 □の中に[よくできた…○、時々できた…△、全然できなかった…×]を書き入れましょう。

食生活を振り返る 	朝ごはんを毎日食べた 	おやつは時間と量を決めて食べた 
	よくかんで食べることができた 	脂肪分や塩分のとり過ぎに気がつけた とり過ぎ注意! 



毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。
 給食の時間や授業で学んだことを生かし、「食べたもので体がつくられていく」ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと願っています。

