

# 3月 給食献立表

給食レシピを公開しています！



日 (曜)	献立	小学校	Aブロック	梅ヶ島小中学校	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	備考
		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	主に力やエネルギーの もとになる 炭水化物、脂質を多く含む			
2 (月)	米飯 牛乳 うなたまちらしずし 駿河汁 ひなまつりゼリー	牛乳 うなぎ 鶏卵 いわしのつみれ 豆腐 みそ 豆乳クリーム	枝豆 大根 しめじ 葉ねぎ いちご りんご果汁	米飯 砂糖 植物油 じゃがいも 砂糖	合せ酢 醤油 みりん 塩 かつおだし 砂糖	722 26.2 484 3.1	ひな祭り献立 
3 (火)	ナン 牛乳 ドライカレー キャベツとコーンのソテー フルーツポンチ ココアシロップ	牛乳 牛肉 豚肉 チーズ ベーコン みかん パインアップル いちご果汁 ぶどう果汁	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト グリーンピース とうもろこし キャベツ みかん パインアップル いちご果汁 ぶどう果汁	ナン 大豆油 大豆油 砂糖 ココアシロップ	塩 赤ワイン こしょう ガラムマサラ カレールウ 中濃ソース チリパウダー カレー粉 ターメリック 塩 こしょう コンソメスープの素 赤ワイン	820 32.7 390 2.3	スパイスの香りを 楽しもう 
4 (水)	米飯 牛乳 麻婆豆腐 バンバンジー ショーロンポー	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 ささみ チャンク 豚肉	にんにく 生姜 しいたけ たまねぎ にんじん 根深ねぎ キャベツ きゅうり 白ねぎ 生姜	米飯 大豆油 砂糖 ごま でんぶん ごま油 小麦粉 ごま油 ラード 砂糖	酒 トウバンジャン テンメンジャン 中華スープの素 醤油 オイスターソース 赤唐辛子粉 棒々鶏ドレッシング 塩 醤油 こしょう	785 32.0 526 2.6	骨や歯を丈夫に する食べ物 「豆腐」 
5 (木)	米飯 牛乳 田舎煮 ごぼうのサラダ デコボン	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 鶏肉	にんにく 生姜 大根 にんじん こんにゃく しいたけ ごぼう きゅうり キャベツ デコボン	米飯 じゃがいも ごま油 砂糖 小麦粉	醤油 かつおだし 酒 みりん フィッシュカルシウム 和風乳化ごま ドレッシング	665 22.2 389 1.4	旬の食べ物 「デコボン」 
6 (金)	米飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ 野菜のごま和え みそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ わかめ	生姜 キャベツ 小松菜 にんじん たまねぎ 白菜 根深ねぎ	米飯 でんぶん 大豆油 ごま 砂糖	醤油 酒 醤油 かつおだし	684 26.3 346 1.6	体を作る食べ物 「鶏肉」 
9 (月)	ロールパン背割 牛乳 セルフホットドック ポイルドキャベツ コーンシチュー	牛乳 ウインナー 鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし	パン 大豆油 じゃがいも マーガリン 小麦粉	トマトケチャップ コンソメスープの素 塩 こしょう フィッシュカルシウム とんこつスープ	682 28.4 435 2.5	はさんで食べよう 「セルフホット ドック」 
10 (火)	米飯 牛乳 あじフライ 菱わかめサラダ みそけんちん汁 チーズ	牛乳 あじ 菱わかめ わかめ 鶏肉 豆腐 みそ チーズ	きゅうり キャベツ とうもろこし 大根 こんにゃく 葉ねぎ	米飯 小麦粉 パン粉 大豆油 じゃがいも	塩 こしょう 青じそドレッシング かつおだし 酒 みりん 塩	633 26.7 437 2.0	魚を食べよう 「あじ」 

日(曜)	献立	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0を多く含む	主に力やエネルギーのもととなる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	備考
11 (水)	米飯			米飯		612 23.7 337 1.7	だしを味わおう 「きのこ汁」 
	牛乳	牛乳					
	さばの香味焼き	さば 	生姜	ごま 	酒 醤油 みりん 塩 赤唐辛子粉		
	おひたし	油揚げ	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし		
	きのこ汁	豆腐	大根 しいたけ えのきたけ しめじ まいたけ 根深ねぎ		かつおだし 塩 醤油		
12 (木)	麦入り米飯			麦ご飯		765 23.0 388 2.8	ふるさと給食 「まぐろ油漬」 
	牛乳	牛乳					
	カレー		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト	大豆油 ジャガイモ	こしょう 中濃ソース トマトケチャップ フィッシュカルシウム チャツネ カレー粉 カレールウ		
	とんカツ	豚肉 			大豆油 パン粉 植物油脂		
野菜のツナ和え	まぐろ油漬	小松菜 白菜 			青じそドレッシング		
13 (金)	ソフトめん			ソフトめん		630 25.2 356 2.3	旬の食べ物 「春キャベツ」 
	牛乳	牛乳					
	ミートソース	牛肉 豚肉 	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ 	大豆油 砂糖	塩 赤ワイン こしょう オールスパイス 中濃ソース チャツネ コンソメスープの素 フィッシュカルシウム トマトケチャップ ハヤシルウ デミグラスソース		
	春キャベツのサラダ	かにかまぼこ	キャベツ きゅうり とうもろこし		かんきつドレッシング		
	パイナップル缶		パイナップル				
16 (月)	米飯			米飯		600 25.4 394 2.0	目を守る食べ物 「ほうれんそう、 にんじん」 
	牛乳	牛乳					
	中華丼	豚肉 いか えび うずら卵 	生姜 にんにく にんじん しいたけ 白菜 チンゲンサイ	大豆油 ごま油 でんぶん	中華スープの素 塩 醤油 こしょう オイスターソース とんこつスープ フィッシュカルシウム ナムルドレッシング		
	ナムル		ほうれん草 にんじん もやし 				
	いちごのロールケーキ	乳製品 鶏卵 	いちご いちご果汁	砂糖 小麦粉 水あめ			
17 (火)	きなこパン	きなこ		パン 大豆油 砂糖	塩	735 24.8 393 2.6	きなこの風味を 楽しもう 
	牛乳	牛乳					
	野菜のスープ煮	ウインナー 	にんじん たまねぎ 白菜 しめじ 小松菜	じゃがいも 	コンソメスープの素 塩 こしょう 醤油		
	ハムサラダ	ハム 	きゅうり キャベツ 枝豆		フレンチドレッシング		
	エクレア	鶏卵 脱脂粉乳 ゼラチン		小麦粉 砂糖	チョコレート 洋酒 塩		

## ～1年間の食生活をふり返いましょう～

①給食の準備、後片付けは、  
きちんとできましたか？



②好き嫌いせずに  
食べましたか？



③食べ物の働きを  
学ぶことができましたか？



④静岡の食材や郷土料理を  
味わいましたか？



★パンの製造過程でくるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カンパーナツ、ごま、大豆、豚肉、もも、りんご、ゼラチン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。

★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。

★給食費はすべて食材費に使われています。光熱費や人件費などの諸費用は静岡市が負担しています。★静岡市の学校給食では3色分類は主に食品の働きで分けてあります。

★魚には骨が残っていることがあるため、よくかんで食べるようにしましょう。

★学校給食センターでは調理員や配達員を募集しています。  
※イラスト:「食育ブック」「給食ニュース大百科」「食育サポート集」(少年写真新聞社)、「10分でできる食育グッズ」(たんぼぼ出版)、「食育クイズ&ワークシート集」(全国学校給食協会)、「ワークシート集」(全国学校給食協会)、「こども年中行事カット」(マール社)のイラストを使用しています。