



3がつ こんだてひょう



予定回数 11回

日・曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			調味料など	エネルギー たん白質 カルシウム 塩分量	一口メモ
		あか からだをつくる	みどり からだのちょうし をとのえる	きいろ ねつやちからの もどになる			
2月	ビビンバ	ぎゅうにく	ほうれんそう もやし にんじん しょうが にんにく	こめ むぎ あぶら さとう ごま	酢 醤油 酒 中華スープの素	690 27.6 420 1.8	【6年2組6班の献立】 6年2組6班さんが食育の授業で考 えてくれた献立です。みなさんに人 気のビビンバを考えてくれました。 今日は、うま味たっぷりの国産の和 牛を使っています。ナムルと一緒に ご飯と混ぜておいしく食べてださ い。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぎ たまねぎ		中華スープの素 塩 こしょう 醤油		
	こめこのプリンタルト	とうにゅう		さとう こめこ			
3月	うなたまちらし					705 30.8 447 2.7	【ひな祭り献立】 ひなまつりは女の子の健やかな成 長をお祝いする日です。ひし餅やひ なあられに使われる三色の色には 意味があります。ピンクは生きる力 や命、白は雪の大地、緑は木々の 新しい芽ぶきをあらわしていて、自 然のエネルギーを受け取って、健や かに成長できるよう、願いが込めら れています。今日は、給食でひな祭 りのお祝いしましょう。 
	むぎごはん			こめ むぎ			
	うなぎ	うなぎ		さとう	醤油 みりん		
	きんしたまご	たまご		さとう	塩 みりん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	のっぺい汁	とうふ	にんじん だいこん ごぼう こん にやく ねぎ	じゃがもちボール でんぶん	醤油 塩 酒		
ひなまつりゼリー	とうにゅう	いちご りんご	さとう みずあめ				
4月	マーガリン入りロールパン			マーガリン入りロールパン		673 27.8 295 2.5	【レモン】 レモンは爽やかな酸味と豊かな香り で食欲を引き立ててくれます。また、 レモンに含まれるクエン酸にはお肉 をふっくらジューシーにしてくれる働 きがあります。また、感想を聞かせ てくださいね。 
	いちごジャム&マーガリン		いちご	マーガリン さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりにくのレモンふうみやき	とりにく	レモン	でんぶん こむぎこ	塩 こしょう 醤油		
	コーンサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし		クリームコンドレッシング		
	ポテトスープ	ベーコン	たまねぎ パセリ にんじん	じゃがいも	スープの素 塩 こしょう 醤油		
5月	むぎごはん			こめ むぎ		633 28.5 407 1.9	【生揚げのカレー炒め】 生揚げは、豆腐を厚めに切り、油で 揚げて作ります。表面だけを揚げて 、中は白い豆腐のままなので「生 揚げ」と呼びます。生揚げには、体 を作る良質なたんぱく質や、貧血を 予防する鉄、丈夫な骨を作るカルシ ウムが多く含まれます。今日の「生 揚げのカレー炒め」は、かつお節粉 を加えてご飯のすずむ味付けにし ています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	なまあげのカレーいため	なまあげ ぎゅうにく かつお ぶし	たまねぎ にんにく ねぎ	さとう あぶら	醤油 酒 カレー粉 ケチャップ 塩		
	ごもちゅうかスープ		にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ もやし		醤油 塩 こしょう 中華スープの素 とんこつスープ		
はくとうゼリー		もも	さとう				
6月	きなこあげパン (りよくちやパン)	きなこ		りよくちやねじりパン あぶら さとう		620 25.9 465 2.1	【白菜】 白菜は、中国から日本に入った野 菜で、英語ではチャイニーズキャベ ツと呼ばれています。日本では、普 通の葉っぱよりも白い野菜というこ とで、「白菜」という名前がついたと 言われています。今日は、白菜たっ ぷりのスープです。たくさん食べて ください。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	はくさいと にくだんごのスープ	にくだんご	にんじん しいたけ たけのこ はくさい チンゲンサイ	はるさめ	とんこつスープ 醤油 酒 塩 中華スープの素		
	ヨーグルト			だっしふんにゅう さとう ク リーム			
9月	むぎごはん			むぎ ごはん		609 25.5 365 1.0	【給食】 毎日の給食は、みなさんが元気に 学校生活を送るための大切なエネ ルギー源です。苦手な食べ物があ る人は、少しでもチャレンジできるよ うに頑張ってください。6年生はあと 少しで卒業を迎えますね。中学生 は、一生の中で最も体がつくられる 大切な時期です。4月から栄養の ある食べ物をしっかり食べて、健康 な体づくりに努めてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	すきやき	ぎゅうにく とうふ 	えのき ねぎ はくさい こんにゃ く	さとう	醤油 みりん		
	きゅうりとつぼづけのあえも の	ごま	きゅうり つぼづけ キャベツ				
	クリームソーダゼリー	とうにゅう	メロン	さとう			

ひな祭り 行事食



3月3日は、ひな祭りで、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも、「流しびな」として、この風習を受け継がれている地域もありますが、これに、貴族の女の子の人形遊びが結び付いて、現在のようなひな祭りになっていったとされています。

ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。

ちらしずし



ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。

ひなあられ



関東地方では米粒形のぼん菓子、関西地方では丸形のあられと味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。

はまぐりのお吸い物



はまぐりは、対になっていて貝殻でないと形がぴったり合わないため、「將來、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて使われます。

ひしもち



厄を払うとされる「よもぎ」の草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。



	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			調味料など	1人あたり たんぱく質 あたあた mg 塩分 g	一口メモ	
		あか からだをつくる	みどり からだのちようしを ととのえる	きいろ ねつやちからの もとなる				
10 火	むぎごはん				こめ むぎ	799 35.6 382 1.6	【から揚げ】 から揚げを、カリッとした食感に仕上げ るためには、片栗粉をまんべんなくき れいにつけてあげること、油の温度 や火の通り過ぎに注意して揚げること が大切です。今日もおいしく出来上 がっているの、味わって食べてくださ い。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	コーヒースロップ				さとう			塩 コーヒー
	わかどりのからあげ	とりにく 	しょうが		でんぷん あぶら			醤油 酒
	ひじきとだいずのいために	だいず さつまあげ ひじき	いんげん にんじん		さとう あぶら			醤油 酒 みりん
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう だいこん こんにやく ねぎ		じゃがいも			
11 水	ソフトフランスパン	6年3組2班の献立			ソフトフランスパン	738 283.2 370 2.9	【6年3組2班の献立】 6年3組2班さんが食育の授業で考え てくれた献立です。ビーフシチューとお ひたしの組み合わせがおもしろい献立 ですね。たくさん野菜と牛肉を使っ ているので栄養も満点です。6年生の立 ててくれた献立をおいしく食べましょ う。	
	はちみつ&マーガリン				はちみつ マーガリン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ビーフシチュー	ぎゅうにく	にんにく しょうが たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム		あぶら じゃがいも			オールスパイス 赤ワイン チャツ ネ ソース ハヤシルウ デミグ ラスソース
	おひたし		こまつな もやし					しょうゆ
	ペアシュー	たまご			だっしふんにゅう さとう でん ぷん			塩
12 木	むぎごはん				こめ むぎ	640 23.8 354 1.8	【麻婆豆腐】 高部東小では麻婆豆腐がとても人気 があります。給食の麻婆豆腐はにんに く、しょうが、ニラやねぎのたぐさんの野 菜を使い、給食オリジナルの味付けで 作ります。6年生は、高部東小で食べ る最後の麻婆豆腐です。味わって食べ てください。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	しいたけ にんじん しょうが にんにく ねぎ には		あぶら さとう でんぷん			トウバンジャン 醤油 みりん スープの素 オイスターソース
	もやしとチンゲンサイのソテー		もやし キャベツ チンゲンサイ		あぶら			スープの素 塩 こしょう 醤油
	スイートポテト		さつまいも マッシュポテト		さとう こめこ			
	メロンパン	6年3組4班の献立						
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
さけのマヨネーズ焼き	さけ 	パセリ		アレルギーフリーマヨネーズ	塩 こしょう			
ブロッコリーサラダ			ブロッコリー キャベツ きゅうり		ごまドレッシング			
やさいスープ	ベーコン	こまつな たまねぎ にんじん			スープの素 塩 こしょう 醤油			
カレーライス	ぶたにく 	にんにく しょうが たまねぎ にんじん		こめ むぎ あぶら じゃがいも	オールスパイス アップルビューラー 塩 カレーウ スープの素 ソース チャツ ネ 醤油 トマトビューラー こしょう フィッシュカルシウム			
16 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				748 23.2 296 2.7	【卒業お祝い献立】 えびは、目玉が飛び出ししていること から「目出たし(めでたし)」とされ、茹 でると紅白になることから、縁起の良い 食材として、行事食に多く使われて います。今日は、6年生の卒業をお祝 いして「卒業お祝い献立」です。中学生に なってもたくさん食べて元気に過ごして ください。 	
	えびフライ	えび			ぼんこ こむぎこ でんぷん さ とう			塩
	ほうれんそうとコーンのソテー	ベーコン	ほうれんそう キャベツ ホールコー ン		あぶら			塩 こしょう 
	おいしいケーキ	とうにゅう	いちごビューラー		こめこ さとう あぶら			
17 火	卒業式 							

※ 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。
 ※ めん類の製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。
 ※ パンの製造過程で、卵、ごま、大豆、りんご等が混入する可能性があります。
 ※ 家庭用配布献立表には、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。
 ※ 魚には小骨が残っている場合があるため、注意して食べましょう。
 ※ 食材等の都合により、献立を変更する場合があります。
 ※ イラスト：少年写真新聞社、いらすとや

令和7年度 「食事 to 健康」
 学校給食課が作成する年刊おたより「食事to健康」が、Webサイトに
 アップロードされました。内容は、令和6年度の学校給食での取り組み
 と「朝ごはんのバランス」について、中学生が考えた、「自分で作るこ
 とができる朝ごはんの料理例」が載っ
 ています。ぜひ見てください！
 しょっかんくん 食事と健康

春休み 食育で **ホップステップジャンプ**

は しの清ちや 酸っぱいマスター しよう！

る ーにしよう。 「もう5回、よく かんで見込む！」

が っこうで さんだ 食べ物を 家で も やってみよう！

き そく正しい 生活を送ろう！ ポイントは 朝、昼、夕、の 3食をしっかり 食べること。

た のしく健康的に 過ごして、 みんなの新しい 笑顔に繋がろう！

元気に！！

～6年生が食育の授業で考えてくれた献立～

各クラス個人・グループで献立を考えてくれました。献立作成の基本の
 主食・主菜・副菜を基に、栄養バランス、旬の食材、地産地消など様々
 なことを考えながら、みんな真剣に考えて立ててくれました。

3月2日 6-2 6班
 3月11日 6-3 2班
 3月13日 6-3 4班

卒業まであと少し。
 給食を
 楽しんで食べて
 くださいね。