

# 3月

## 家庭配付用献立表

◆令和7年度 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

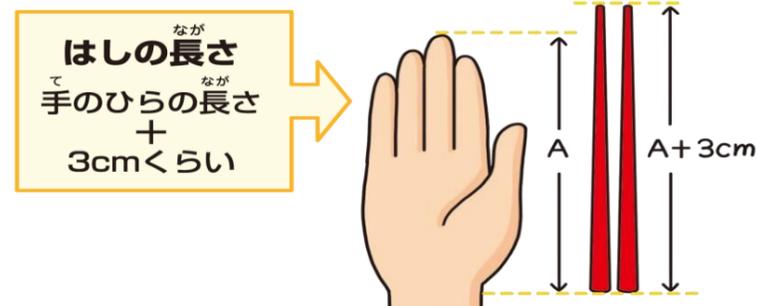
日 (曜)	献立	小学校	Aブロック	丸子学校給食センター	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩(g)	一口メモ	
		主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む				
2 (月)	米飯 牛乳 さばのみそ煮 きゅうりとつば漬けの和え物  きのこ汁  味付黒豆	牛乳	太字は県内産です		米飯	みりん  かつおだし 塩 醤油 薄口醤油  塩	656 23.4 312 2.1	<b>きのこを食べよう</b> 今日のきのこ汁のしめじやまいたけは、県内で作られているものです。ビタミンD2の前駆体のエルゴステロールが含まれているので、骨や歯を丈夫にする効果があります。
		さば 白みそ 赤みそ	生姜	砂糖				
		油揚げ	きゅうり つぼづけ	ごま				
		黒大豆	小松菜 大根 にんじん えのきたけ しめじ まいたけ 葉ねぎ	砂糖				
3 (火)	米飯 牛乳 豚肉とごぼうの卵とじ  なめたけあえ デコポン	牛乳		米飯	酒 みりん 醤油 薄口醤油  醤油	643 24.0 296 1.9	<b>デコポン</b> デコポンの正式な品種名は「不知火(しらぬい)」です。清見とポンカンを掛け合わせて生まれた、ヘタの周りがポコンと盛り上がった形の柑橘類です。	
		豚肉 かまぼこ 鶏卵	しいたけ にんじん ごぼう たまねぎ たけのこ	大豆油 砂糖				
			キャベツ ほうれん草 なめたけ					
			デコポン					
4 (水)	米飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ さくらえび入りおひたし  みそ汁 ココアシロップ	牛乳		米飯	醤油 酒 みりん かつおだし 醤油 かつおだし	653 30.0 444 1.9	<b>ココアシロップで「牛乳」を飲もう</b>	
		鶏肉		でんぷん 大豆油				
		桜えび	小松菜 白菜					
		油揚げ 豆腐 わかめ 白みそ 赤みそ	大根 根深ねぎ					
5 (木)	ソフトめん 牛乳  ミートソース  キッシュ コーンサラダ	牛乳		ソフトめん	赤ワイン トマトケチャップ ウスターソース ハヤシルウ ハヤシルウ(アレルギーフリー) スープストック チャツネ 塩 こしょう フィッシュカルシウム  酢 塩 醤油 香辛料  クリーミーコーンドレッシング	714 27.9 358 2.2	<b>卒業・進級お祝い献立</b> この1年間勉強や運動に頑張ったみなさんへ給食センターから卒業・進級のお祝いの気持ちを込めたスペシャルメニューです。うなぎには、疲労回復効果があるビタミンB1や、目のうるおいを保つはたらきがあるビタミンAが豊富に含まれています。	
		牛肉 豚肉 赤みそ	生姜 にんにく マッシュルーム たまねぎ にんじん トマト ピュレ	大豆油 砂糖				
		乳 鶏卵	にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油				
			とうもろこし キャベツ きゅうり					
6 (金)	米飯 牛乳 うなぎ 小かぶの甘酢漬け  けんちん汁 ロールケーキ	牛乳		米飯	醤油 みりん 酢 塩 かつおだし 醤油 塩	742 27.4 366 1.4	<b>卒業・進級お祝い献立</b> Chromebookなど目を使う機会も多いと思うので、うなぎを食べて目を癒し、新学期も健康で充実した日々を送ってもらえたらと思います。	
		うなぎ		砂糖 ごま				
		鶏肉	小かぶ根 小かぶ葉	砂糖				
		乳製品 鶏卵	ごぼう しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 葉ねぎ	大豆油 里芋 玄米団子 ごま油				
9 (月)	米飯 牛乳 マンダイの中華炒め  大根ときゅうりの中華漬け 白菜スープ 型抜きチーズ	牛乳		米飯	塩 醤油 みりん 中華スープの素 オイスターソース トマトケチャップ 酢 酢 醤油 塩 塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ	669 25.0 394 2.1	<b>マンダイ</b> マンダイは、別名「アカマンボウ」と呼ばれる、深海に生息する大型魚です。マンボウの仲間ではなくアカマンボウ科に属し、身は赤みがかっていて、クセがなく食べやすいのが特徴です。	
		アカマンボウ	たけのこ にんじん しいたけ たまねぎ ピーマン	でんぷん フレンチポテト 大豆油 砂糖				
		鶏肉	きゅうり 大根	砂糖 ごま油				
		チーズ	白菜 小松菜 とうもろこし 根深ねぎ	春雨 でんぷん				
10 (火)	食パン(減量) 牛乳 さけのチーズ焼き  ハムサラダ ポトフ	牛乳		パン	塩 こしょう  イタリアンドレッシング  コンソメスープの素 こしょう 塩 とりがらスープ	641 32.8 326 2.5	<b>1年間ありがとうございました</b> 今年度の給食もあと数日で終わりです。ご協力ありがとうございました。来年度も、子どもたちの笑顔あふれる給食時間を届けられるよう努力してまいります。	
		さけ 牛乳 チーズ 鶏卵	パセリ	マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ 大豆油				
		ハム	きゅうり キャベツ とうもろこし					
		鶏肉	にんじん たまねぎ カリフラワー 小松菜 白菜	じゃがいも				
11 (水)	麦入り米飯 牛乳  ビーフカレー  海藻サラダ 甘夏みかん缶	牛乳		麦ご飯	赤ワイン こしょう とんこつスープ トマトケチャップ 中濃ソース チャツネ カレールウ カレールウ(アレルギーフリー) カレー粉 フィッシュカルシウム  和風ドレッシング	704 24.2 385 2.1	<b>牛肉</b> 牛肉は、必須アミノ酸のバランスがよく筋肉のもとになる「たんぱく質」や貧血予防に不可欠な「鉄分」、エネルギーの代謝を助ける「ビタミンB群」が豊富に含まれています。	
		牛肉 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 じゃがいも				
		海藻ミックス	きゅうり キャベツ	ごま				
		甘夏みかん	甘夏みかん	砂糖				
12 (木)	米飯 牛乳 すきやき  青のり入り厚焼卵 野菜の磯香和え	牛乳		米飯	酒 みりん 醤油  酢 みりん かつおだし 醤油 塩 酒 醤油 かつおだし	655 26.8 351 2.3	<b>カルシウムを豊富に含む「ちりめん干し」を食べよう</b>	
		牛肉 焼き豆腐	こんにゃく にんじん 白菜 えのきたけ 根深ねぎ	砂糖				
		鶏卵 のり		砂糖 植物油 だんご				
		ちりめん干し ちくわ のり	キャベツ ほうれん草					

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	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
13 (金)	りんご入りロールパン(減量) 牛乳 メルルーサのフライ コールスロー 野菜スープ 焼きプリンタルト	牛乳 メルルーサ 鶏肉 乳製品 鶏卵 脱脂粉乳	キャベツ きゅうり 枝豆 にんじん もやし チンゲンサイ たまねぎ	りんごパン パン粉 小麦粉 大豆油 サラダ油 砂糖 でんぷん 小麦粉 マーガリン 砂糖	塩 中濃ソース 酢 塩 こしょう 塩 こしょう スープストック 醤油 とりからスープ 塩 香辛料	715 25.3 356 2.4	<b>メルルーサ</b> メルルーサとは、タラ目メルルーサ科に属する魚で、主に南アフリカやニュージーランドの深海に好んで生息しています。淡泊な味わいが特徴的な白身魚です。
16 (月)	米飯 牛乳 ミートローフ 海と山のサラダ もやしスープ おさつスティック	牛乳 豚肉 ハム 牛乳 鶏卵 高野豆腐 いか 豆腐	たまねぎ にんじん トマト ピューレ レタス きゅうり しめじ キャベツ もやし とうもろこし 根深ねぎ	米飯 パン粉 大豆油 砂糖 さつまいも 砂糖 植物油 脂	塩 こしょう 赤ワイン 中濃ソース 塩 こしょう フレンチドレッシング とりからスープ 塩 こしょう	726 32.4 361 2.2	<b>ミートローフ</b> ミートローフは、給食センターで豚肉やハム、野菜などを手で全て混ぜ、鉄板に広げ焼きます。焼き上がりは圧巻の姿で、それを切り分けソースをかけて出来上がりです。アメリカでは、家庭料理として親しまれています。
17 (火)	米飯 牛乳 さばのみそ煮 小かぶの甘酢漬け きのこ汁	牛乳 さば 白みそ 赤みそ 油揚げ	生姜 小かぶ根 小かぶ葉 小松菜 大根 にんじん えのきたけ しめじ しいたけ 葉ねぎ	米飯 砂糖 砂糖	みりん 酢 塩 かつおだし 塩 醤油	627 21.7 309 1.8	<b>旬の野菜を食べよう「かぶ」</b>

## おはし、上手に持てるようになりたいな!

日本の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」というほど、はしは大切な食事の道具です。美しいはし使いをすると、料理が食べやすくなるだけでなく、ほかの人にもよい印象を与えます。学校の給食でもほとんどが「おはしでの食事」です。今のクラスで食べる給食も今月で終わりになります。卒業・進級する前に自分のはしの持ち方を見直してみましょう。

### 自分の手の長さにあったはしを選ぼう



### 正しくはしを持とう

① 上のはしをえんぴつ持ちします。そのまま何回か上下に動かしてみましょう。

② 下のはしを親指の根もとに通して挟みます。

③ 下のはしは動かさず、上のはしだけ①のときのように動かします。正しく持っていると、はしの先が×にならず、カチカチ合わさります。

### はしの悪いマナー例

**さしばし**

食べ物ははしで刺して食べる。

**ねぶりばし**

はしの先をなめたり、しゃぶったりする。

**まよいはし**

何を食べようかと迷いながら、あちこちはしを動かす。

**うけばし**

はしを持ったままの手でおかわりを差し出す。

**ふりあげばし**

はしを持ってふり回したり、人を指したり、呼びかけたりする。

- 記載されている栄養価は3,4年生の数値です。
- 給食費は全て食材料費に使われています。
- 少年写真新聞社、学校給食、食育フォーラムのイラストを使用しています。
- 魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しましょう。
- 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。

- 魚の加工品には、まれに魚卵が含まれてい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・豚肉等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。
- パンの製造過程で、くるみ・卵・落花生・アーモンド・オレンジ・カシューナッツ・ごま・大豆・豚肉・マカダミアナッツ・もも・りんご・ゼラチン等が混入する可能性があります。
- 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。