



令和8年3月 給食献立表

静岡市立清水有度第一小学校

令和7年度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」

もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節になります。ご卒業を迎えるみなさん、おめでとうございます。さて、みなさんの思い出に残っている給食は何ですか？ これから先も楽しくすごした給食の時間がみなさんを支える思い出になってほしいと願っています。そして、給食で学んだことを生活に生かして、進学先や新しいクラスでもがんばりましょう。

日	曜日	献立名 =ふるさと給食の日 米と牛乳は100%県内産です。この日、それ以外の食品で県内生産・加工されているものは、献立名や材料名の前に〇がつけてあります。	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー kcal たん白質 g カルシウムmg 塩分 g	お知らせ	
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしをととのえる	きいろ ねつやかのもとになる				
2	月	チャーハン	やきぶた	ねぶかねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープ しょうゆ	707	【6年4組の献立】 6年生が家庭科の授業で献立作りに取り組みました。3日は、6年4組元3班のみなさんがたててくれた献立です。季節感を意識し、ひな祭りゼリーを入れてくれました。和食で統一感があり、彩りもきれいな献立です。今年も、献立を班ごと作成していきますが、どの班の献立も素晴らしい献立ばかりで、選ぶのに苦労しました。食べる人たちも大喜びの献立ばかりです。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ショーロンポー	ぶたにく	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	こむぎこ でんぶん はるさめ さとう あぶら	しょうゆ しお	22.7		
		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 チンゲンサイ もやし	ごまあぶら	しょうゆ しお しょうゆ とりがらスープ ちゅうかスープ	285		
		マーラーカオ	たまご にゅうせいひん		さとう こむぎこ みずあめ	しょうゆ	2.2		
3	火	むぎごはん			こめ むぎ		663		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						31.3
		さけのしおやき	さけ			しお			
		ひじきのいために	だいず あぶらあげ ひじき	にんじん えだまめ	さとう あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおのもと	435		
		とんじる	とうふ ぶたにく みそ	こんにやく だいこん ごぼう ねぶかねぎ		かつおのもと	2.4		
		ひなまつりゼリー	とうにゅう かんてん	いちご りんご	とうるい				
4	水	げんまいいりまるがたパン			パン げんまい さとう		612		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		コーヒシロップ			コーヒシロップ				
		ハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう	しょうゆ ケチャップ ソース ワイン しお	24.8		
		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 マヨネーズ さとう	す しお しょうゆ	414			
		やさいスープ	ベーコン	こまつな たまねぎ キャベツ しめじ	とりがらスープ しお しょうゆ コンソメ	2.3			
5	木	むぎごはん			こめ むぎ		592		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		〇さばのあいじろみそに	さば 〇みそ	しょうが	さとう	しょうゆ かつおのもと	21.8		
		おひたし		〇こまつな キャベツ		しょうゆ かつおのもと	341		
		のっぺいじる	とりにく 〇とうふ	にんじん 〇だいこん ごぼう 〇しいたけ ねぶかねぎ 〇こんにやく	さといも でんぶん	しょうゆ さけ しお かつおのもと	1.3		
6	金	ソフトめん			ソフトめん		615		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく	にんにく しょうが にんじん マッシュルーム トマト たまねぎ	あぶら	ワイン ケチャップ ソース スープストック チャツネ しょうゆ	24.5		
		じゃがいものこうみあげ	たまご あおのり			じゃがいも こむぎこ ごま あぶら	しお	315	
		フルーツクレープ	たまご にゅうせいひん	もも パイナップル マンゴー	こむぎこ とうるい マーガリン あぶら	しお	1.8		
9	月	むぎごはん			こめ むぎ		647		
		カレー	ぶたにく しろいんげんまめ チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご	あぶら じゃがいも	ワイン しょうゆ カレールウ スープストック ソース チャツネ ケチャップ	23.7		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		かいそうサラダ	かいそうミックス	きゅうり キャベツ		ドレッシング	383		
		はっこうにゅう	はっこうにゅう				2.1		
10	火	むぎごはん			こめ むぎ		673		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		〇くろはんぺんのおちゃフライ	〇くろはんぺん	〇せんちゃ		パンこ こむぎこ コーンフラワー でんぶん あぶら	しお	22.8	
		ほうれんそうのごまあえ	〇みそ 〇とうふ わかめ	ほうれんそう えのきたけ 〇だいこん にんじん ねぶかねぎ	さとう ごま	しょうゆ	353		
		みそしる	にゅうせいひん しろいんげんまめ れんにゅう	〇りよくちゃ	さとう もちこ しょうしんこ みずあめ あぶら	〇かつおのもと	2.0		
		おちゃクリームだいふく							



【静岡市学校給食課ウェブサイト】
二次元コードから検索してみてください。

【6年1組の献立】
10日は、6年1組元5班のみなさんがたててくれた献立です。お茶、黒はんぺんを使った静岡らしい献立を考えられました。地元静岡の食材をたっぷり使った地産地消献立です。



日	曜日	献立名 =ふるさと給食の日	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー たん白質 g カルシウムmg 塩分 g	お知らせ	
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	きいろ ねつや力の もとになる				
11	水	やまがたしよくパン			パン		606	 ほやね、はやおきて 生活リズムをととのえよう	
		メイプルジャム			メイプルジャム		21.3		
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう						345
		クリームシチュー	とりにく ぎゆうにゆう	たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	コンソメ とりがらスープ しお こしょう			2.3
		ブロッコリーサラダ		キャベツ きゅうり ブロッ コリー	あぶら さとう	すしお こしょう			
りんごゼリー		りんご	とうるい						
12	木	むぎごはん			こめ むぎ		580	【規則正しい生活】 春休みは新しい学年 に向けての準備の時 です。『早ね・早起き・ 朝ごはん』を心がけ、 規則正しい生活リズ ムを作っておきましょ う。夜ふかしは禁物 です。	
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう						23.6
		すきやき	ぎゆうにく やきどう ふ	にんじん こんにやく ほうさい えのきたけ ねぶかねぎ	さとう	しょうゆ さけ みりん			349
		だいこんときゅうりのあまずあえ ネーブル		だいこん きゅうり ネーブル	さとう	しお す			1.3
13	金	チキンピラフ	とりにく	たまねぎ にんじん とうもろ こし	こめ むぎ あぶら	コンソメ しお	649	 おはよう	
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう						22.4
		オムレツ	たまご		さとう でんぷん あ ぶら	しお ケチャップ			421
		ポトフ	ソーセージ	キャベツ たまねぎ にんじん	じゃがいも	コンソメ しお こしょう と りがらスープ			2.6
		おいおいケーキ	にゆうせいひん た まご	いちご	さとう こむぎこ み ずあめ				

※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。

※めん類の製造過程で、そば・たまごが混入する可能性があります。

※材料の都合により、献立内容が一部変更になる場合もあります。

※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。

※献立表の栄養価は小学4年生の数値です。

※イラスト出典：健学社、少年写真新聞社

一年の給食をふり返ってみよう!

給食準備について

- ・教室や机の上を食事をするのにふさわしくして食べられましたか?
- ・トイレや手洗いはきちんと済ませてから席につきましたか?
- ・白衣やぼうし、マスクなど給食当番の身支度はきちんとできましたか?
- ・給食当番では、上手に配膳できましたか?



栄養について

- ・毎日、おいしくしっかり食べられましたか?
- ・給食にどんな食べ物が使われ、どんな料理になって出てきたか
毎日学ぶことができましたか?
- ・食べ物のおもな栄養の3つのはたらきに注意しながら、いろい
ろな食べ物をかたよりなく食べることができましたか?
- ・朝ごはんは毎日食べられましたか?
- ・おやつは時間と量を決めて食べられましたか?

給食時間について

- ・楽しい給食時間をすごせましたか?
- ・食事中、「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」などのあいさつは
しっかりできましたか?
- ・みんなと食べる速さを合わせながら、楽しく会食できましたか?

