

3月のきゅうしょくこんだて

令和7年度 静岡市立清水入江小学校(実施予定回数10回)

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	曜日	こんだて	栄養量								
			あか	みどり	きいろ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g		
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつや力になる	一口メモ					
2	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				609	24.4	355	2.0	味噌カツは、愛知県名古屋市長祥の料理です。とんかつに名古屋名物の八丁味噌を使って作ったたれをかけた料理です。今日の味噌カツも八丁味噌を使って、給食室で作った手作りのたれをかけました。味わって食べてください。
		むぎごはん				こめ むぎ					
		みそカツ	ぶたにく みそ			あぶら					
		ポイルキャベツ		キャベツ							
		せんべいじる	とりにく とうふ	しいたけ だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ		せんべい					
		ふりかけ	ふりかけ								
3	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				629	23.2	429	2.7	今日3月3日は、ひな祭りです。今日はひな祭りの行事食、ひな寿司とひなゼリーです。ちらし寿司の上に錦糸卵を盛り付けてください。焼きのりは、ちらし寿司を巻いて食べたり、ちぎってちらし寿司の上にちらして食べてください。
		ひなすし	こうやどうふ たまごのり	れんこん しいたけ にんじん かんぴょう		こめ さとう					
		つみれじる	つみれ とうふ みそ	だいこん ねぎ		さつまいも					
		ひなゼリー				ひなゼリー					
4	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				639	26.5	335	2.9	六年生は、学校給食で食べる最後の焼きそばです。中学になるとセンター給食になるので、本校給食独特の焼きそばは提供されません。よく味わって残さず食べてください。今日は、一年生もパンが付きます。
		メロンパン				メロンパン					
		わふうやしそば	ぶたにく いか おでんこ	キャベツ にんじん もやし しょうが		ちゅうがめん ごまあぶら					
		わかめスープ	わかめ	たまねぎ ねぎ		ごま					
こくとうビーンズ	だいず			さとう							
5	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				552	27.2	316	2.0	今日の鮭は、前回好評だった鮭と同じ、脂がのったおいしい銀鮭です。入江小の皆さんは、汁物の汁の残菜が多いです。味噌汁は汁にも栄養があるのでしっかり飲んでください。
		むぎごはん				こめ むぎ					
		さけのしおやし	さけ								
		こまつなのびたし	あぶらあげ	こまつな もやし にんじん しめじ							
		みそしる	とうふ みそ	だいこん はねぎ							
6	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				578	22.9	331	2.0	エビフライは、給食ではほとんど出てこない献立です。今日は、さらに大きなエビフライにしました。温野菜サラダもしっかり食べてください。
		くろパン				パン さとう					
		エビフライ	えび だいずこ			あぶら パンこ ごまきこ でんぶん					
		おんやさいサラダ		キャベツ にんじん カリフラワー フロッコリー		マカロニ さとう マヨネーズ					
		たまごとコーンのスープ	たまご	たまねぎ とうもろこし パセリ		でんぶん					
9	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				651	23.0	349	2.6	今日は、牛肉をたくさん使って作ったハヤシライスです。ハヤシライスは、牛肉をたくさん使うのでめったに提供できない献立です。よく煮込んでおいしく作りしました。残さず食べてください。
		ハヤシライス	ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん ビーマン トマト しょうが にんにく		こめ むぎ あぶら じゃがいも					
		きのことベーコンのソテー	ベーコン	しめじ えのきだけ とうもろこし		あぶら					
		はっこうにゅう	はっこうにゅう								
10	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				652	25.0	593	2.0	揚げパンも焼きそばと同じで、六年生は給食で食べる最後の揚げパンです。そして次に揚げパンが出るのは来年度の寒くなる11月です。今日も豚汁をお替りして食べてください。
		あげパン				パン さとう あぶら					
		ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ		さといも					
		ヨーグルト	ヨーグルト								
11	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				607	22.7	302	2.1	今日の、オレンジピラフはみかん果汁で炊いたピラフです。ほのかにみかん果汁の香りと酸味が感じられるピラフです。
		オレンジピラフ	とりにく	たまねぎ にんじん ビーマン とうもろこし みかんがじゅう		こめ むぎ あぶら じゃがいも					
		アンサンブルエッグ	たまご ベーコン ぎゅうにゅう ちーう	たまねぎ		じゃがいも さとう でんぶん あぶら					
		にくだんごのスープ	とりにく ぶたにく	えのきだけ きくらげ ねぎ		はるさめ					

12	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			605	27.3	318	2.3
		ナン			ナン	ナンは、インド発祥のうすく焼いたパンです。今日は、ナンによく煮込んで水分をとばして作ったドライカレーをつけて食べてください。			
		ドライカレー	ぶたにく きゅうにく	たまねぎ にんじん トマト ピーマン りんご しょうが	あぶら	今日の果物はネーブルです。パレンシアオレンジは一年中ありますが、ネーブルオレンジはこの時期にしかない日本のオレンジです。ドライカレーもネーブルも残さず食べてください。			
		たまごスープ	わかめ たまご	ねぎ	でんぷん				
		くだもの		ネーブル					
13	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			700	25.5	341	2.0
		せきはん	あずき		こめ もちこめ ごま	今年度最後の給食です。そして今日は、六年生の卒業をお祝いしたお祝い献立です。おめでたい時に食べる赤飯は、小豆から煮て作りました。最後の給食を残さず食べてください。			
		とりにくのレモンふうみ	とりにく	にんにく しょうが レモンがじゅう	あぶら でんぷん さとう				
		そくせきづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん					
		みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ えのきだけ こまつな					
		おいわいデザート			おいわいデザート				

- 給食費は、すべて食材料費に使われています。
- 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。
- 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。
- 魚には小骨が残っている場合があるため、食べる時は注意してください。
- 食材の使用については、今後さらに安全確認につとめていきます。
- 都合により献立に変更がある場合があります。

- ◎ 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。