



3月 家庭配付用献立表

◎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。
◎家庭配布用献立表には、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。



日 (曜)	献立	中学校	Cブロック	中吉田学校給食センター		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	調味料		
2 (月)	丸型切目入りパン			パン		782	手を洗おう 食事の前には、よく泡立てた石けんでしっかりと手を洗い、よくすすいだ後清潔なハンカチでふきましょ。清潔な手で自分だけの「えびカツバーガー」を作りましょ。
	牛乳	牛乳				31.9	
	えびカツ	えび 大豆粉		大豆油 小麦粉 どんぶん 砂糖 パン粉	塩	476	
	グリーンサラダ		レタス きゅうり キャベツ		シーザードレッシング	3.2	
	クラムチャウダー	鶏肉 あさり 牛乳	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油	白ワイン コンソメスープの素 塩 こしょう フィッシュカルシウム		
3 (火)	米飯			米飯		824	ひなまつり献立 えびは腰が曲がるまで長生きできるようにという願いが込められていて縁起の良い食べ物です。「桜えび」の入ったちらし寿司の具と炒り卵、刻みのりで彩りよくちらし寿司を作りましょ。
	牛乳	牛乳				30.6	
	桜えび入りちらしずしの具	桜えび いか 油揚げのり	にんじん たけのこ かんぴょう しいたけ 枝豆	砂糖	醤油 みりん 合せ酢	571	
	卵そぼろ	鶏卵		砂糖 植物油脂	酢 塩 かつおだし 醤油	4.6	
	駿河汁	いわしのつみれ 豆腐 青のりボール みそ	生姜 大根 小松菜 葉ねぎ		かつおだし		
	ひなまつりゼリー	豆乳 寒天	いちご りんご果汁	水あめ 砂糖			
4 (水)	米飯			米飯		720	西奈南小6年生の献立 西奈南小学校の6年生が食に関する指導で考えてくれた献立です。地産地消や彩りを工夫し、旬の食べ物を取り入れた献立です。
	牛乳	牛乳				32.2	
	静岡おでん	昆布 豚もつ 牛すじ なんと さつまあげ 黒はんぺん うずら卵 おでん粉	こんにゃく 大根	砂糖	かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム	412	
	ひじき入りおひたし	ひじき	ほうれん草 にんじん キャベツ		醤油 かつおだし	3.4	
5 (木)	米飯			米飯		831	西奈小6年生の献立 西奈小学校の6年生が食に関する指導で考えてくれた献立です。野菜を入れて、健康的で誰でも食べやすいように工夫してくれました。
	牛乳	牛乳				27.5	
	揚げぎょうざ	豚肉 みそ	キャベツ たまねぎ ねぎ なら にんにく 生姜 にんじん しいたけ	大豆油 小麦粉 豚脂 砂糖	オイスターソース 塩 こしょう	280	
	ほうれん草とコーンのサラダ	ハム	ほうれん草 とうもろこし キャベツ		和風ドレッシング	1.9	
6 (金)	うさぎ型パン(減量)			うさぎ型パン		816	イタリアの家庭料理「ミネストローネ」 野菜を入れた具だくさんのスープのことを、ミネストローネといいます。イタリアでは古くから家庭料理として食べられてきました。給食では、ABCマカロニも入れました。
	牛乳	牛乳				34.0	
	さけのマヨネーズ焼き	さけ チーズ 鶏卵	パセリ	マヨネーズ ノンエッグ マヨネーズ	塩 こしょう	342	
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり 黄ピーマン 枝豆		コールスロドレッシング	3.2	
9 (月)	ミネストローネ	鶏肉	にんじん たまねぎ トマト ほうれん草	マカロニ	とりがらスープ スープストック 塩 こしょう		
	麦入り米飯			麦ご飯		935	骨や歯を丈夫にする「カルシウム」 成長期にはカルシウムをコップととることが大切です。給食のカレーにはカルシウムをとれるように、チーズやスキムミルクを入れています。乳製品を入れることにより、まろやかな味わいになります。
	牛乳	牛乳				30.5	
	ポークカレー	豚肉 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 サラダ油 じゃがいも	塩 赤ワイン こしょう とりがらスープ チャツネ カレーウ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース	606	
	焼きメンチカツ	鶏肉 豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく	豚脂 砂糖 植物油 米粉	塩	2.4	
海藻サラダ	わかめ 茎わかめ 赤つのまた ひじき	きゅうり キャベツ 白きくらげ		和風たまねぎドレッシング			
10 (火)	米飯			米飯		854	食感を楽しもう「大豆といりこのポリポリ揚げ」 大豆は「畑の肉」とも呼ばれており、たんぱく質を豊富に含んでいます。今日は大豆を油でカラッと揚げました。食感を楽しみましょ。
	牛乳	牛乳				34.7	
	肉じゃが	牛肉	こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 醤油 みりん	510	
	野菜のからし和え		キャベツ ほうれん草 もやし		醤油 みりん かつおだし 洋辛子粉	2.4	
大豆といりこのポリポリ揚げ	大豆 かえり煮干し		でんぶん 大豆油 砂糖 ごま	醤油 みりん			

日 (曜)	献立	中学校	Cブロック	中吉田学校給食センター	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				
11 (水)	さくらごはん			米飯	醤油 塩	758	ふるさと給食 「さくらごはん」 醤油などの調味料を入れて 炊き上げる「さくらごはん」 は、主に静岡県西部で 食べられている料理で す。	
	牛乳	牛乳				30.4		
	黒はんぺんの磯辺焼き	黒はんぺん あおき		大豆油	みりん	443		
	野菜のツナ和え	まぐろ油漬	小松菜 キャベツ	ごま油	酢 醤油	4.1		
	静岡の実だくさん汁	豚肉 豆腐 みそ	こんにゃく 大根 しめじ 葉 ねぎ	じゃがいも	かつおだし			
12 (木)	ソフトめん			ソフトめん		839	季節の食べ物を知ろう 「デコボン(しらぬい)」 デコボン(しらぬい)は、み かんの仲間で、ヘタの部 分が出っ張った独特な形 をしています。果汁を たっぷり含み、濃厚な甘 みが特徴です。	
	牛乳	牛乳				37.8		
	ミートソース	牛肉 豚肉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマトりんご ペースト	大豆油 サラダ油 小麦 粉 マーガリン	赤ワイン とんかつソース ウ スターソース チャツネ スー プストック とんこつスープ ト マトケチャップ こしょう 塩 フィッシュカルシウム			464
	海と山のサラダ	いか えび	レタス きゅうり しめじ	マーガリン	塩 こしょう イタリアンドレ ッシング	3.1		
	デコボン(しらぬい) コーヒーシロップ		デコボン(しらぬい)	コーヒーシロップ				
13 (金)	米飯			米飯		920	横内小6年生の献立 横内小学校の6年生が食 に関する指導で考えてく れた献立です。彩りをよ くし、静岡で有名なう なぎを使った、地産地消 を意識した献立です。	
	牛乳	牛乳				38.2		
	静岡のうなぎ	うなぎ		三温糖 でんぷん	醤油 みりん	456		
	ポテトサラダ	ハム	キャベツ きゅうり	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう	1.8		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん こんにゃく 大根 ごぼう 根深ねぎ	里芋	かつおだし			
16 (月)	米飯			米飯		856	卒業祝い献立 今日は3年生の卒業とみ なさんの1年の終了をお 祝いた「卒業祝い献立 」です。学校給食でも人 気の「鶏肉の唐揚げ」とデ ザートには「お祝いケー キ」をつけました。	
	牛乳	牛乳				35.4		
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	にんにく 生姜	でんぷん 小麦粉 大豆 油	醤油 酒 こしょう	397		
	野菜のごま和え(フェア トレード)		キャベツ ほうれん草 もや し	ごま 砂糖	醤油	2.8		
	けんちん汁	豆腐	ごぼう しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 葉ねぎ	じゃがいも	かつおだし 醤油 酒 塩			
17 (火)	お祝いケーキ	豆乳 大豆粉	いちご	砂糖 米粉 植物油		884	卒業、進級 おめでとう!!	
	切目入りロールパン			パン		36.2		
	牛乳	牛乳				458		
	焼きウインナー	ウインナー		砂糖	トマトケチャップ 中濃ソース	4.0		
	レタス		レタス					
コーンシチュー	豚肉 スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん どうも ろこし パセリ	大豆油 じゃがいも マーガリン 小麦粉	スープストック こしょう 塩 と んこつスープ				
スティックチーズ	チーズ							

※種類の製造過程で、卵、そば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。
 ※パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、くるみ、ごま、
 大豆、豚肉、マカダミアナッツ、もも、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。

※食材の使用については、安全確認に努めています。
 ※静岡市の学校給食では、三色分類は主に食品の働きで分けてあります。
 ※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

◎食育だより(建学社)、食育ブック(少年写真新聞社)、学校給食(全国学校給食協会)のイラストを使用しています。



静岡市学校給食ウェブサイトには献立表や食育ニュース、食育学習コン
テンツ、食材の産地情報などを掲載しています。

給食から、どんなことを学びましたか?

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるよう
に」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。
皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか?
今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの
日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

