

# 3月 家庭配付用献立表

※記載されている栄養価は3、4年生もしくは中学校の数値です。  
 ※給食費は全て食材料費に使われています。

日 (曜)	献立	中学	Cブロック	西島学校給食センター	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		エネルギー(kcal)				
2 (月)	米飯	<b>ひな祭り献立</b>			米飯	859	ひな祭りにお供えするひし餅の緑・白・桃の三色には、厄を除け健康を願う意味が込められ、雪の下で春を待つ新芽と桃の花が咲く様子を表しています。			
	牛乳	牛乳			29.6					
	ちらしずし	油揚げ いちご	にんじん たけのこ かんぴょう しいたけ	砂糖	醤油 みりん 塩 合わせ酢	484				
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 でんぷん 植物油	酢 塩 醤油	4.3				
	駿河汁	いわしのつみれ 豆腐 みそ	大根 小松菜 生姜	じゃがいも	かつお節					
	ひな祭りゼリー		いちごりんご	砂糖 豆乳クリーム						
3 (火)	丸型横切目入りパン(減量)			パン	859	この日は <b>えびカツ</b> を提供します。サラダと一緒にパンにはさんで「えびカツバーガー」にしてくださいませう。				
	牛乳	牛乳			36.6					
	大豆とウインナーのトマト煮	ウインナー 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん トマトジュース グリンピース	大豆油 じゃがいも 砂糖	トマトケチャップ コンソメスープの素 塩 こしょう 赤ワイン フィッシュカルシウム		508			
	えびカツ	えび 大豆粉		小麦粉 でんぷん 砂糖 パン粉 大豆油	塩		3.7			
	グリーンサラダ		レタス きゅうり キャベツ		フレンチドレッシング					
4 (水)	米飯	<b>ふるさと給食の日</b>			米飯	801	納豆は、たんぱく質、カルシウム、鉄分、ビタミンB2、食物せんいを豊富に含んでいます。			
	牛乳	牛乳			33.5					
	肉じゃが	牛肉	こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ	大豆油 じゃがいも 砂糖	酒 醤油 みりん かつお節	335				
	野菜のレモンじょうゆ和え		ほうれん草 キャベツ レモン果汁		醤油 かつおだし	2.0				
	納豆	納豆			たれ					
5 (木)	米飯(減量)			米飯	856	中華料理の献立です。チンゲン菜入り香味炒めに、 <b>桜えび</b> を使用しています。桜えびは由比漁港で水揚げされ、天日干しされたものを使っています。				
	牛乳	牛乳			27.7					
	ショーロンボー	豚肉	ねぎ 生姜	小麦粉 ごま油 ラード 砂糖 大豆油	塩 醤油		415			
	チンゲン菜入り香味炒め	豚肉 桜えび	生姜 にんにく キャベツ しめじ チンゲンサイ	ごま油 春雨 ごま	酒 中華スープの素 塩 こしょう 醤油 オイスターソース		3.0			
	卵スープ	ベーコン 豆腐 鶏卵	にんじん たまねぎ ほうれん草	でんぷん	中華スープの素 塩 こしょう					
	いちごゼリー		いちご	砂糖						
6 (金)	さくらごはん(減量)	<b>ふるさと給食の日</b>			米飯	879	黒はんぺんは、さばなどの魚を骨まで丸ごとすりまぜて作られます。今日の献立では、黒はんぺんのチーズフライです。			
	牛乳	牛乳			34.3					
	黒はんぺんのチーズフライ	黒はんぺん チーズ		パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆油	塩 こしょう	477				
	にんじんのきんぴら	牛肉 油揚げ	にんじん こんにゃく たけのこ	大豆油 砂糖	醤油 みりん 赤唐辛子粉	4.6				
	みそ汁	豆腐 わかめ みそ	大根 ほうれん草 根深ねぎ	里芋	かつお節					
	おさつスティック			さつまいも 砂糖 植物油						
9 (月)	ソフトめん	<b>お祝い献立</b>			ソフトめん	776	みなさんの卒業や学年修了を <b>お祝いする献立</b> です。食に興味をもつこと、食べることを大事に考えることなど、給食を通して学んだことを、毎日の生活に生かしてほしいです。			
	牛乳	牛乳			31.6					
	牛乳	牛肉 豚肉 みそ チーズ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト ピュレ	大豆油	赤ワイン ハヤシルウ フィッシュカルシウム とんかつソース コンソメスープの素 トマトケチャップ 塩 こしょう	470				
	ミートソース									
	莖わかめサラダ	莖わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし		和風ドレッシング	3.5				
お祝いケーキ	豆乳 大豆粉	いちご	砂糖 米粉 植物油							
10 (火)	米飯			米飯	770	豆腐のごまみそ焼きには、しっかりと水気を切った豆腐を使います。給食では、材料を練り合わせてオープン天板で大きく焼き、切り分けたものにみそだれをかけます。				
	牛乳	牛乳			32.9					
	豆腐のごまみそ焼き	鶏肉 鶏卵 豆腐 ひじき みそ	薬ねぎ	大豆油 ごま でんぷん 砂糖	醤油 みりん		510			
	さくらえび入りおひたし	油揚げ 桜えび	ほうれん草 キャベツ にんじん		醤油 かつおだし		2.7			
	きのこ汁	豚肉	白菜 大根 しいたけ しめじ なめこ		かつお節 塩 醤油					
11 (水)	米飯(減量)			米飯	820	うな井のうなぎの蒲焼きはきざんであります。ごはんのにせて食べましょう。うなぎには、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンB1が豊富に含まれています。				
	牛乳	牛乳			31.4					
	うな井	うなぎ		砂糖	醤油		448			
	即席漬け	塩昆布	キャベツ	ごま	塩		1.7			
	のっぺい汁	豚肉 豆腐	ほうれん草 にんじん 大根	里芋 でんぷん	かつお節 塩 醤油					
	ロールケーキ	乳製品 鶏卵	いちご	砂糖 小麦粉 クリーム						



日 (曜)	献立	中学	Cブロック	西島学校給食センター	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	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる				
12 (木)	切目入り緑茶ロールパン	たんぱく質、無機質を多く含む	カロテン、ビタミンCを多く含む	炭水化物、脂質を多く含む	緑茶ロールパン	817	スラッピージョーはアメリカの家庭料理で、ミートソースをパンにはさんで食べるサンドイッチの一種です。こぼれやすいので気をつけて食べましょう。	
	牛乳					39.1		
	ココアシロップ				ココアシロップ	496		
	スラッピージョー	豚肉 チーズ	たまねぎ にんじん		大豆油 砂糖	赤ワイン オールスパイス ハヤシルウトマトケチャップ 塩 スープストック フィッシュカルシウム		4.4
	ハムサラダ	ハム	きゅうり キャベツ 枝豆			イタリアンドレッシング		
	白菜スープ	鶏肉	白菜 ほうれん草 根深ねぎ			塩 こしょう コンソメスープの素 醤油 とりがらスープ		
13 (金)	米飯			米飯		801	うす味でもおいしく食べるには、うまみや酸味を上手に利用するとよいです。揚げ物などを食べるときには、ソースや醤油をつけすぎないようにしましょう。	
	牛乳					32.3		
	エビフライ	えび 大豆粉		パン粉 でんぷん 小麦粉 砂糖 大豆油	塩	416		
	ひじきの炒め煮	ひじき 油揚げ	にんじん こんにゃく グリンピース	大豆油 砂糖		醤油 かつおだし		2.6
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	大根 白菜 ごぼう 根深ねぎ	里芋		かつお節		
	ふりかけ					さけわかめふりかけ		
16 (月)	麦入り米飯			麦ご飯		833	給食は、いろいろな食べ物に出会える <b>食育の場</b> です。給食を通して、苦手なものを少しずつ食べられるようになるといいですね。	
	牛乳					28.0		
	ビーフカレー	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	大豆油 じゃがいも	赤ワイン とんこつスープ チャツネカレールウ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース フィッシュカルシウム こしょう	502		
	こんにゃくサラダ	海藻ミックス	サラダこんにゃく 小松菜 キャベツ			和風玉ねぎドレッシング		2.4
	甘夏みかん缶		夏みかん	砂糖				
17 (火)	うさぎ型パン(減量)		干しぶどう	パン		912	西島給食センターの <b>おたより「すたみな」</b> を、静岡市学校給食課のウェブサイトに掲載しています。3月の献立表とともに「すたみな春休み号」がありますので、ご覧ください。	
	牛乳					37.5		
	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 大豆油	塩 こしょう	325		
	森のスパゲッティ	ベーコン	たまねぎ えのきたけ しいたけ しめじ 枝豆	大豆油 スパゲッティ		塩 こしょう スープストック 醤油		3.9
	ポテトスープ	鶏肉	たまねぎ にんじん 小松菜	じゃがいも		スープストック とりがらスープ 塩 こしょう		

**お知らせ**

- この献立表には、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。
- 給食で使用している魚介類(しらすばしなど)や海藻には、エビやイカ、カニ、タコなどが混入している場合があります。
- 米飯の製造工場では、同一ラインにてえび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉を含む製品を製造しております。
- パンは小麦、乳を使用しており、パンの製造工場では、同一ラインにてくるみ、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、ゼラチンを含む製品を製造しております。
- めん類は小麦を使用しており、めん類の製造工場では、同一ラインにてそば、卵を含む製品を製造しております。
- 揚げ油は、料理が変わるたびに交換するとは限りません。

- 給食の食材の使用にあたり、安全確認につめています。
- 魚には、小骨が残っている場合があります。食べるときは注意しましょう。
- 献立表の食品の分類については、静岡市では、食べ物の中で働いて分けています。
- 献立により、栄養価や子どもたちの食べられる量を考慮して、主食を減量することがあります。

## 1年間の振り返りをしよう!

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？  
この1年間で振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



<p>給食の前に手をきれいに洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは心を込めて言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>おしを正しく使うことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い食事のとり方がわかりましたか？</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を考えて食べることができましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理について知ることができましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を過ごせましたか？</p>

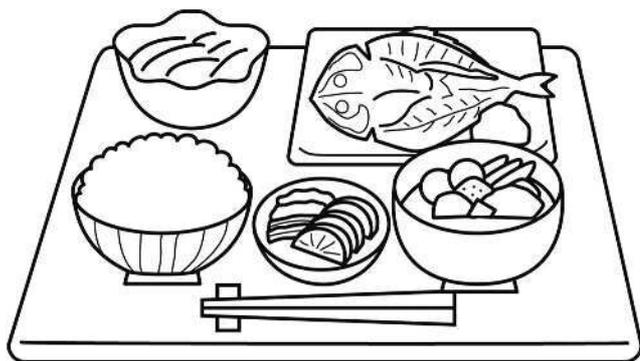
# す た み な

令和8年3月 春休み号  
静岡市立西島学校給食センター

今年度もあと1か月になりました。1年間の自分の食生活や給食を  
とおして学んだこと、できるようになったことをふり返って、これから  
も食べることを大切にして、元気に過ごしましょう。



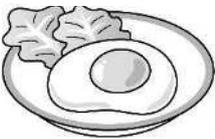
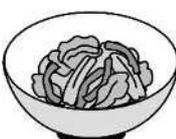
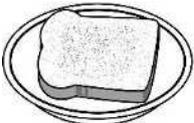
## 朝ごはんも栄養バランスが大切です



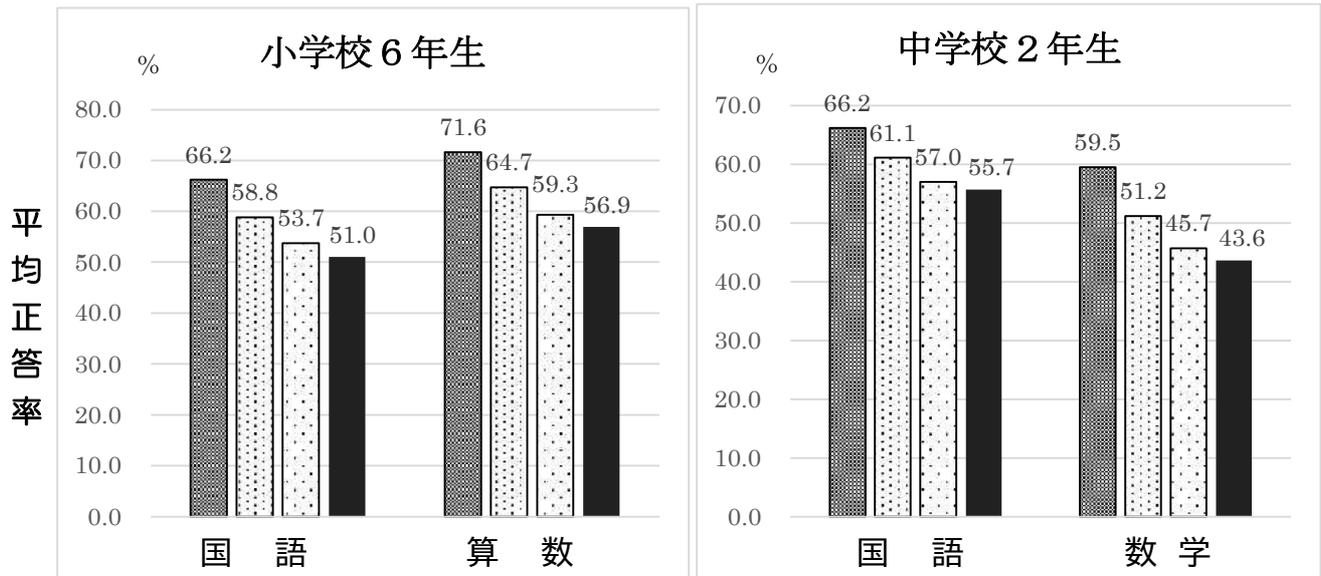
朝ごはんの内容によって午前中の脳の働きや集中力、  
疲労感がどう変化するかを比較した研究\*によると、  
おにぎりしか食べなかった時は、暗算作業能率が上がら  
ず、朝ごはんを食べていないのと、ほとんど同じ状態に  
なるという結果が示されていました。つまり、栄養バラ  
ンスの良い朝ごはんを食べないと、脳が全力を出しきれ  
ないということです。ご飯やパンの炭水化物が分解され  
てできる脳のエネルギー源のブドウ糖を使うには、おか  
ずからもさまざまな栄養素をとることが重要なのです。

\*樋口智子、濱田広一郎、今津屋聡子、入江伸「朝食欠食および朝食のタイプが体温、疲労感、集中力等の自覚症状および知的作業能力に及ぼす影響」『日本臨床栄養学会雑誌』29(1):35-43, 2007

## ～朝ごはんには主食、主菜、副菜、汁物・飲み物をそろえて 栄養バランスを整えましょう～

主食	主菜	副菜	汁物・飲み物
ごはん 	目玉焼き 	おひたし 	みそ汁 
パン 	ウインナー 	サラダ 	コーンスープ 
うどん 	焼き魚 	ひじきの炒め煮 	牛乳 

## 朝ごはんと学力調査の平均正答率との関係



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」（2021年度）

注：質問「朝食を毎日食べていますか」

選択肢「している」「どちらかといえばしている」「あまりしていない」「全くしていない」

している
  どちらかといえばしている
  あまりしていない
  全くしていない

学力調査の平均正答率を朝ごはんの摂取状況で比べてみると、「毎日食べている」と回答した人は、そのほかを選択した人よりも正答率が高い傾向があります。

### 学校給食メニューを作ってみよう

### ～ ひじきの炒め煮 ～

#### 【材料(4人分)】

油	適量
にんじん	20g (中くらいの物2cm)
つきこんにゃく	40g
乾燥ひじき	12g
油あげ	15g
むき枝豆	20g
砂糖	大さじ1弱(8.5g)
醤油	小さじ1杯半(9.5g)
かつお液体だし	少々
(または顆粒だし)	少々

#### 【作り方】

- ① ひじきはよく洗って戻しておく。
- ② つきこんにゃくは湯がいておく。
- ③ にんじんは太めの千切り、油抜きした油揚げは短冊切りにする。枝豆はゆでておく。
- ④ なべに油を熱し、にんじん、こんにゃく、ひじきを炒める。
- ⑤ 砂糖、醤油、だしを加えてよく煮る。
- ⑥ 油揚げを加えて煮る。
- ⑦ 枝豆を加えて出来上がり。

子ども達に意外に人気です。ぜひ作ってみてください。