

3月 家庭配布献立表



日 (曜)	献立	中学校	Cブロック	門屋学校給食センター	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)	食パン 牛乳 チキンのマスタードソース ポテトサラダ ミネストローネ 苺ジャム&マーガリン	牛乳 鶏肉 大豆		パン 大豆油 どうもろこし きゅうり じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ	粒マスタード 塩 こしょう こしょう とりがらすープ スープストック 塩 こしょう フィッシュカルシウム	780 28.7 382 3.3	パンを食べよう
3 (火)	米飯 牛乳 うなたま井 駿河汁 ひな祭りゼリー	牛乳 うなぎ 鶏卵 いわしのつみれ 豆腐 みそ 豆乳 寒天	青じそ しょうが 大根 ごぼう 根深ねぎ いちごりんご果汁	米飯 ごま 砂糖 植物油脂 水あめ 砂糖 粉あめ	酢 塩 醤油 みりん だし かつおだし ゲル化剤	875 33.9 586 2.2	ひなまつり献立を楽しもう
4 (水)	米飯 牛乳 麻婆豆腐 パンサンスー 黄桃缶	牛乳 豚肉 豆腐 ハム	にんにく 生姜 にんじん しいたけ たけのこたまねぎ 根深ねぎ キャベツ きゅうり ほうれん草 黄もも	米飯 大豆油 砂糖 でんぷん ごま ごま油 春雨	酒 中華スープの素 テンメンジャン オイスターソース 醤油 トウバンジャン 中華ドレッシング	879 31.9 614 3.1	豆腐を食べよう
5 (木)	米飯 牛乳 マンダイオクシズお茶フライ ひじき胡麻ネーズ みそ汁	牛乳 マンダイ まぐろ油漬 ひじき 油揚げ 豆腐 みそ	せん茶 きゅうり どうもろこし キャベツ 大根 にんじん 小松菜 根深ねぎ	米飯 大豆油 パン粉 小麦粉 でんぷん ごま ノンエッグマヨネーズ ごま油	塩 醤油 かつおだし	850 31.4 467 2.4	ふるさと給食 「マンダイオクシズお茶フライ」
6 (金)	りんご入りロールパン 牛乳 ポークピーンズ ツナサラダ クレープ	牛乳 豚肉 チーズ 大豆 まぐろ油漬 豆乳 大豆粉	たまねぎ にんじん トマトビュレ きゅうり どうもろこし キャベツ ブルーベリー果汁 レモン果汁	りんごパン 大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム	赤ワイン スープストック トマトケチャップ ウスターソース こしょう 塩 フレンチドレッシング 砂糖 植物油 米粉 水あめ 醤油 ゲル化剤	949 37.0 412 3.4	りんごのひみつを知らう 「りんご入りロールパン」
9 (月)	麦入り米飯 牛乳 ポークカレー 海藻サラダ しらぬい	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク いか 海藻ミックス	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト きゅうり キャベツ しらぬい	米飯 大豆油 じゃがいも	塩 こしょう 赤ワイン チャツネ カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース フィッシュカルシウム 和風ドレッシング	856 28.2 448 2.6	季節の果物 「しらぬい」
10 (火)	米飯 牛乳 焼き豆腐の中華煮 野菜のからし和え ショーロンポー	牛乳 焼き豆腐 豚肉 ちくわ 白菜 ほうれん草 豚肉 寒天	にんじん たけのこ しいたけ もやし チンゲンサイ 白菜 ほうれん草 白ねぎ しょうが こんにゃく粉	米飯 大豆油 砂糖 でんぷん 小麦粉 ごま油 ラード 砂糖	中華スープの素 オイスターソース 醤油 醤油 かつおだし 洋辛子粉 ゼラチン 塩 醤油 こしょう	834 32.7 445 3.0	ショーロンポーについて 知らう
11 (水)	米飯 牛乳 さけの塩焼き ひじきの炒め煮 豚汁 コーヒーシロップ	牛乳 さけ 豚肉 ひじき 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ	米飯 大豆油 大豆油 砂糖 じゃがいも 砂糖	塩 醤油 かつおだし かつおだし インスタントコーヒー 塩	875 38.0 426 3.1	魚を食べよう 「さけの塩焼き」
12 (木)	ソフトめん 牛乳 ミートソース 海と山のサラダ ケーキ	牛乳 豚肉 牛肉 えび いか 豆乳 大豆粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマトりんごペースト レタス きゅうり しめじ いちごビュレー いちご果汁	ソフトめん 大豆油 小麦粉 マーガリン 砂糖 米粉 水あめ 植物油 粉砂糖	赤ワイン とんかつソース チャツネ スープストック とんかつスープ トマトケチャップ 塩 こしょう フィッシュカルシウム 塩 こしょう イタリアンドレッシング ゲル化剤	907 36.7 442 3.0	卒業・進級献立を 楽しもう
13 (金)	米飯 牛乳 さばのみそ煮 野菜のごま和え(フェアトレード) けんちん汁	牛乳 さば みそ 鶏肉 豆腐	キャベツ ほうれん草 もやし ごぼう しいたけ にんじん 大根 小松菜	米飯 砂糖 でんぷん ごま 砂糖	醤油 かつおだし 醤油 塩	820 30.0 386 2.6	魚を食べよう 「さばのみそ煮」
16 (月)	米飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ おひたし きのこのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんにく 生姜 ほうれん草 キャベツ にんじん 大根 えのきたけ しめじ 根深ねぎ	米飯 でんぷん 小麦粉 大豆油	醤油 酒 こしょう みりん 醤油 かつおだし かつおだし	869 32.4 421 2.6	おなかの調子を整える 食べ物「きのこ」
17 (火)	ロールパン背割 牛乳 セルフホットドック ポイルドキャベツ 野菜のスープ煮 型抜きレアチーズ	牛乳 ウインナー キャベツ ひよこめ 鶏肉 クリームチーズ 脱脂粉乳 寒天		パン 大豆油 キャベツ じゃがいも 植物油脂 砂糖	トマトケチャップ スープストック 塩 こしょう 醤油 フィッシュカルシウム 塩	848 37.0 436 3.7	はさんで食べよう 「セルフホットドック」



もうすぐ春休み! 新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

3月 家庭配布献立表



1年をふりかえろう！給食チェックめいろ

- めいろのルール**
- ①すべての質問に答えられるよう、道を探して進むこと。
 - ②同じ道を通らないこと。
 - ③ゴールしたら、答えの合計得点を計算すること。



スタート

Q. 給食の前にしっかり手を洗えましたか？
 よくできた…5点
 まあまあできた…3点
 できなかった…0点

Q. 食事のあいさつができましたか？
 よくできた…5点
 まあまあできた…3点
 できなかった…0点

Q. 好ききらいなく食べられましたか？
 食べられた…5点
 まあまあ食べられた…3点
 食べられなかった…0点

Q. 給食当番を協力してできましたか？
 よくできた…5点
 まあまあできた…3点
 できなかった…0点

Q. よくかんで食べることができましたか？
 よくできた…5点
 まあまあできた…3点
 できなかった…0点

Q. おはしを使って上手に食べることができましたか？
 よくできた…5点
 まあまあできた…3点
 できなかった…0点

Q. いろいろな食べ物を知ることができましたか？
 よくできた…5点
 まあまあできた…3点
 できなかった…0点

Q. 給食時間を楽しめましたか？
 とても楽しめた…5点
 まあまあ楽しめた…3点
 あまり楽しめなかった…0点

ゴール

計算式

[ **35点～40点…よくがんばりました！**] 合計 点



- 35点～40点…よくがんばりました！**
 素晴らしいです！1年間、給食の時間をとても大切にすごせましたね。これからも、おいしく楽しく、みんなのお手本になれるあなたに期待しています。
- 25点～34点…よくできました！**
 がんばりましたね。給食の時間に大切なことをたくさんできるようになりました。次は、もう少しがんばれるところを探して、挑戦してみましょう。
- 15点～24点…もう少しがんばろう！**
 給食の時間、楽しくすごせていますか？次は、「これだけはがんばろう！」ということの一つ決めて、取り組んでみましょう。
- 0点～14点…もっとがんばろう！**
 できなかったこと、楽しめなかったことなど、先生やお友達に相談しながら、一つずつできるようにしていきましょう。きっと、もっと楽しい給食の時間にできますよ！

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものと願っています。

ご卒業おめでとうございます！



※製造過程で混入する可能性があるもの

【米】

- ① 籠上中・末広中・賤機中・美和中⇒小麦、大豆等
- ② 上記以外の学校⇒えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉等

【パン】

- ① 籠上中・末広中・賤機中・美和中⇒くるみ、卵、落花生、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン等
- ② 上記以外の学校⇒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

【めん】

- 卵、そば

※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。
 ※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。
 ※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。
 ※給食費は全て食材料費に使われています。



静岡市学校給食課ウェブサイトには、献立表や食育ニュース、食育学習コンテンツ、食材の産地などの情報やレシピを掲載しています。

