

3月

家庭配付用献立表

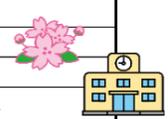
◆令和7年度 静岡市学校給食年間献立作成テーマ◆

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)	献立	小学校	Bブロック	丸子学校給食センター	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)	丸型切れ目入りパン(減量) 牛乳 えびカツ レタス ミネストローネ	牛乳 えび 大豆粉		パン 小麦粉 だんぷん 砂糖 パン粉 大豆油	塩 タルタルソース	623 25.5 367	えび えびのうま味は、グリシンやアルギニンといったアミノ酸によるもので、高たんぱく、低脂肪なのが特徴です。茹でると赤くなるのは、アスタキサンチンという色素成分が含まれているからです。
3 (火)	米飯 牛乳 さばのみぞ煮 きゅうりとつば漬けの和え物 きのこ汁 味付黒豆	牛乳 さば 白みそ 赤みそ 油揚げ 黒大豆	太字は県内産です 生姜 きゅうり つぼづけ 小松菜 大根 にんじん えのきたけ しめじ まいたけ 葉ねぎ	米飯 砂糖 ごま	みりん かつおだし 塩 醤油 薄口醤油	656 23.4 312 2.1	きのこを食べよう 今日のきのこ汁のしめじやまいたけは、県内で作られているものです。ビタミンD2の前駆体のエルゴステロールが含まれているので、骨や歯を丈夫にする効果があります。
4 (水)	米飯 牛乳 豚肉とごぼうの卵とじ なめたけあえ デコボン	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏卵	しいたけ にんじん ごぼう たまねぎ たけのこ キャベツ ほうれん草 なめたけ デコボン	米飯 大豆油 砂糖	酒 みりん 醤油 薄口醤油 醤油	643 24.0 296	デコボン デコボンの正式な品種名は「不知火(しらぬい)」です。清見とポンカンを掛け合わせて生まれた、ヘタの周りがボコンと盛り上がった形の柑橘類です。
5 (木)	米飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ さくらえび入りおひたし みそ汁 ココアシロップ	牛乳 鶏肉 桜えび 油揚げ 豆腐 わかめ 白みそ 赤みそ	小松菜 白菜 大根 根深ねぎ	米飯 でんぷん 大豆油	醤油 酒 みりん かつおだし 醤油 かつおだし	653 30.0 444 1.9	ココアシロップで「牛乳」を飲もう
6 (金)	ソフトめん 牛乳 ミートソース キッシュ コーンサラダ	牛乳 牛肉 豚肉 赤みそ	生姜 にんにく マッシュルーム たまねぎ にんじん トマト ピューレ	米飯 大豆油 砂糖	赤ワイン トマトケチャップ ウスターソース ハヤシルウ ハヤシルウ(アレルギーフリー) スープストック チャツネ 塩 こしょう フィッシュカルシウム	714 27.9 358	卒業・進級お祝い献立 この1年間勉強や運動に頑張ったみなさんへ給食センターから卒業・進級のお祝いの気持ちを込めたスペシャルメニューです。うなぎには、疲労回復効果があるビタミンB1や、目のうるおいを保つはたらきがあるビタミンAが豊富に含まれています。
9 (月)	米飯 牛乳 うなぎ 小かぶの甘酢漬け けんちん汁 ロールケーキ	牛乳 うなぎ 鶏肉 乳製品 鶏卵	小かぶ根 小かぶ葉 ごぼう しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 葉ねぎ いちご	米飯 砂糖 ごま	醤油 みりん 酢 塩 かつおだし 醤油 塩	742 27.4 366 1.4	卒業・進級お祝い献立 Chromebookなど目を使う機会も多いと思うので、うなぎを食べて目を癒し、新学期も健康で充実した日々を送ってもらえたらと思います。
10 (火)	米飯 牛乳 マンダイの中華炒め 大根ときゅうりの中華漬け 白菜スープ 型抜きチーズ	牛乳 アカマンボウ	たけのこ にんじん しいたけ たまねぎ ピーマン きゅうり 大根 白菜 小松菜 とうもろこし 根深ねぎ	米飯 でんぷん フレンチポテト 大豆油 砂糖	塩 醤油 みりん 中華スープの素 オイスターソース トマトケチャップ 酢 酢 醤油 塩 塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ	669 25.0 394	マンダイ マンダイは、別名「アカマンボウ」と呼ばれる、深海に生息する大型魚です。マンボウの仲間ではなくアカマンボウ科に属し、身は赤みがかった、クセがなく食べやすいのが特徴です。
11 (水)	食パン(減量) 牛乳 さけのチーズ焼き ハムサラダ ポトフ	牛乳 さけ 牛乳 チーズ 鶏卵	パセリ きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ カリフラワー 小松菜 白菜	パン マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ 大豆油	塩 こしょう イタリアンドレッシング コンソメスープの素 こしょう 塩 とりがらスープ	641 32.8 326	1年間ありがとうございました 今年度の給食もあと数日で終わりです。ご協力ありがとうございました。来年度も、子どもたちの笑顔あふれる給食時間を届けられるよう努力してまいります。
12 (木)	麦入り米飯 牛乳 ビーフカレー 海藻サラダ 甘夏みかん缶	牛乳 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 りんごペースト きゅうり キャベツ 甘夏みかん	麦ご飯 大豆油 じゃがいも	赤ワイン こしょう とんこつスープ トマトケチャップ 中濃ソース チャツネ カレールウ カレールウ(アレルギーフリー) カレー粉 フィッシュカルシウム	704 24.2 385	牛肉 牛肉は、必須アミノ酸のバランスがよく筋肉のもとになる「たんぱく質」や貧血予防に不可欠な「鉄分」、エネルギーの代謝を助ける「ビタミンB群」が豊富に含まれています。



ふるさと給食



卒業・進級お祝い献立

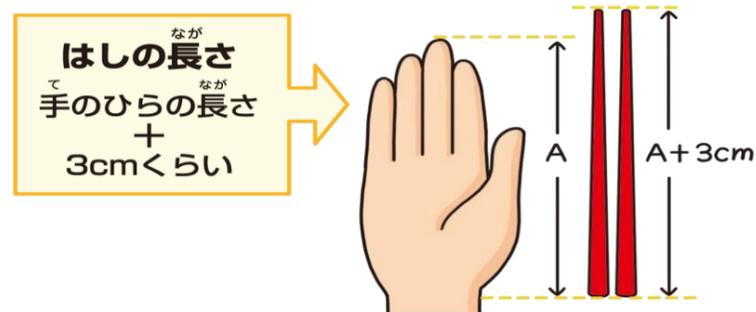
日 (曜)	献立	小学校	Bブロック	丸子学校給食センター	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩(g)	一口メモ
		主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む			
13 (金)	米飯			米飯		655	カルシウムを豊富に含む「ちりめん干し」を食べよう
	牛乳	牛乳				26.8	
	すき焼き	牛肉 焼き豆腐	こんにゃく にんじん 白菜 えのきたけ 根深ねぎ	砂糖	酒 みりん 醤油	351	
	青のり入り厚焼卵	鶏卵 のり		砂糖 植物油 げんぷん	酢 みりん かつおだし 醤油 塩	2.3	
	野菜の磯香和え	ちりめん干し ちくわ のり	キャベツ ほうれん草		酒 醤油 かつおだし		
16 (月)	りんご入りロールパン(減量)			りんごパン		715	メルルーサ メルルーサとは、タラ目メルルーサ科に属する魚で、主に南アフリカやニュージーランドの深海に好んで生息しています。淡白な味わいが特徴的な白身魚です。
	牛乳	牛乳				25.3	
	メルルーサのフライ	メルルーサ		パン粉 小麦粉 大豆油	塩 中濃ソース	356	
	コールスロー		キャベツ きゅうり 枝豆	サラダ油 砂糖	酢 塩 こしょう	2.4	
	野菜スープ	鶏肉	にんじん もやし チンゲンサイ たまねぎ	でんぷん	塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ		
焼きプリンタルト	乳製品 鶏卵 脱脂粉乳		小麦粉 マーガリン 砂糖	塩 香辛料			
17 (火)	米飯			米飯		726	ミートローフ ミートローフは、給食センターで豚肉やハム、野菜などを手で全て混ぜ、鉄板に広げ焼きます。焼き上がりは圧巻の姿で、それを切り分けソースをかけて出来上がりです。アメリカでは、家庭料理として親しまれています。
	牛乳	牛乳				32.4	
	ミートローフ	豚肉 ハム 牛乳 鶏卵 高野豆腐	たまねぎ にんじん トマト ピューレ	パン粉 大豆油 砂糖	塩 こしょう 赤ワイン 中濃ソース	361	
	海と山のサラダ	いか	レタス きゅうり しめじ		塩 こしょう フレンチドレッシング	2.2	
	もやしスープ	豆腐	キャベツ もやし どうもろこし 根深ねぎ		とりがらスープ 塩 こしょう		
	おさつスティック			さつまいも 砂糖 植物油 脂			

おはし、上手に持てるようになりたいな!

日本の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」というほど、はしは大切な食事の道具です。美しいはし使いをすると、料理が食べやすくなるだけでなく、ほかの人にもよい印象を与えます。学校の給食でもほとんどが「おはしでの食事」です。今のクラスで食べる給食も今月で終わりになります。卒業・進級する前に自分のはしの持ち方を見直してみましょう。

はしの悪いマナー例

自分の手の長さに合ったはしを選ぼう



正しくはしをもちよう

①

上のはしをえんぴつ持ちします。そのまま何回か上下に動かしてみましょう。

②

下のはしを親指の根もとに動かして挟みます。

③

下のはしは動かさず、上のはしだけ①のときのように動かします。正しく持っていると、はしの先が×にならず、カチカチ合わさります。

さしばし

食べ物をはしで刺して食べる。

ねぶりばし

はしの先をなめたり、しゃぶったりする。

まよいばし

何を食べようかと迷いながら、あちこちにはしを動かす。

うけばし

はしを持ったままの手でおかわりを差し出す。

ふりあげばし

はしを持ってふり回したり、人を指したり、呼びかけたりする。

- 記載されている栄養価は3,4年生の数値です。
- 給食費は全て食材料費に使われています。
- 少年写真新聞社、学校給食、食育フォーラムのイラストを使用しています。
- 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。
- 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。

- 魚の加工品には、まれに魚卵が含まれてい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、卵が混入する可能性があります。
- パンの製造過程で、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・ゼラチン等が混入する可能性があります。
- 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。