

# 3月 給食献立表

給食レシピを公開しています！



日 (曜)	献立	中学校	Aブロック	薬科学校給食センター		備考
		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	主に力やエネルギーの もととなる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	
2 (月)	米飯			米飯		864 32.1 532 3.5  ひな祭り献立  
	牛乳	牛乳				
	うなたまちらしずし	うなぎ 鶏卵	枝豆	砂糖 植物油	合せ酢 醤油 みりん 塩	
	駿河汁	いわしのつみれ 豆腐 みそ	大根 しめじ 葉ねぎ	じゃがいも	かつおだし	
	ひなまつりゼリー	豆乳クリーム	いちご りんご果汁	砂糖		
3 (火)	ナン			ナン		1039 41.2 431 3.0  スパイスの香りを 楽しもう  
	牛乳	牛乳				
	ドライカレー	牛肉 豚肉 チーズ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト グリーンピース	大豆油	塩 赤ワイン こしょう ガラムマサラ カレールウ 中濃ソース チリパウダー カレー粉 ターメリック	
	キャベツとコーンのソテー	ベーコン	とうもろこし キャベツ	大豆油	塩 こしょう コンソメスープの素	
	フルーツポンチ		みかん パインアップル いちご果汁 ぶどう果汁	砂糖	赤ワイン	
4 (水)	米飯			米飯		936 38.6 613 3.1  骨や歯を丈夫に する食べ物 「豆腐」  
	牛乳	牛乳				
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐	にんにく 生姜 しいたけ たまねぎ にんじん 根深ねぎ	大豆油 砂糖 ごま でんぶん ごま油	酒 トウバンジャン テンメンジャン 中華スープの素 醤油 オイスターソース 赤唐辛子粉	
	バンバンジー	鶏肉 ささみ チャンク	キャベツ きゅうり		棒々鶏ドレッシング	
	ショーロンポー	豚肉	白ねぎ 生姜	小麦粉 ごま油 ラード 砂糖	塩 醤油 こしょう	
5 (木)	米飯			米飯		811 26.2 436 1.7  旬の食べ物 「デコポン」  
	牛乳	牛乳				
	田舎煮	豚肉 生揚げ みそ	にんにく 生姜 大根 にんじん こんにゃく しいたけ	じゃがいも ごま油 砂糖	醤油 かつおだし 酒 みりん フィッシュカルシウム	
	ごぼうのサラダ		ごぼう きゅうり キャベツ		和風乳化ごま ドレッシング	
	デコポン		デコポン			
6 (金)	米飯			米飯		777 28.4 377 2.0  体を作る食べ物 「鶏肉」  
	牛乳	牛乳				
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	生姜	でんぶん 大豆油	醤油 酒	
	野菜のごま和え		キャベツ 小松菜 にんじん	ごま 砂糖	醤油	
	みそ汁	油揚げ みそ わかめ	たまねぎ 白菜 根深ねぎ		かつおだし	
9 (月)	ロールパン背割			パン		950 36.8 511 3.4  はさんで食べよう 「セルフホット ドック」  
	牛乳	牛乳				
	セルフホットドック	ウインナー			トマトケチャップ	
	ポイルドキャベツ		キャベツ			
	コーンシチュー	鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん とうもろこし	大豆油 じゃがいも マーガリン 小麦粉	コンソメスープの素 塩 こしょう フィッシュカルシウム とんこつスープ	
10 (火)	米飯			米飯		760 31.3 480 2.4  魚を食べよう 「あじ」  
	牛乳	牛乳				
	あじフライ	あじ		小麦粉 パン粉 大豆油	塩 こしょう	
	菱わかめサラダ	菱わかめ わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし		青じそドレッシング	
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	大根 こんにゃく 葉ねぎ	じゃがいも	かつおだし 酒 みりん 塩	

日(曜)	献立	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0を多く含む	主に力やエネルギーのもとになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	備考
11 (水)	米飯			米飯		733 28.0 370 2.1	だしを味わおう 「きのこ汁」 
	牛乳	牛乳					
	さばの香味焼き	さば 	生姜	ごま 	酒 醤油 みりん 塩 赤唐辛子粉		
	おひたし	油揚げ	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし		
	きのこ汁	豆腐	大根 しいたけ えのきたけ しめじ まいたけ 根深ねぎ		かつおだし 塩 醤油		
12 (木)	麦入り米飯			麦ご飯		898 25.6 434 3.6	ふるさと給食 「まぐろ油漬」 
	牛乳	牛乳					
	カレー		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト	大豆油 ジャガイモ	こしょう 中濃ソース トマトケチャップ フィッシュカルシウム チャツネ カレー粉 カレールウ		
	とんカツ	豚肉 		大豆油 パン粉 植物油脂	塩		
野菜のツナ和え	まぐろ油漬	小松菜 白菜 			青じそドレッシング		
13 (金)	ソフトめん			ソフトめん		788 31.3 395 3.1	旬の食べ物 「春キャベツ」 
	牛乳	牛乳					
	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 トマトピューレ 	大豆油 砂糖	塩 赤ワイン こしょう オールスパイス 中濃ソース チャツネ コンソメスープの素 フィッシュカルシウム トマトケチャップ ハヤシルウ デミグラスソース		
	春キャベツのサラダ	かにかまぼこ	キャベツ きゅうり とうもろこし		かんきつドレッシング		
	パイナップル缶		パイナップル				
16 (月)	米飯			米飯		723 30.8 445 2.7	目を守る食べ物 「ほうれんそう、 にんじん」 
	牛乳	牛乳					
	中華丼	豚肉 いか えび うずら卵 	生姜 にんにく にんじん しいたけ 白菜 チンゲンサイ	大豆油 ごま油 でんぶん	中華スープの素 塩 醤油 こしょう オイスターソース とんこつスープ フィッシュカルシウム ナムルドレッシング		
	ナムル		ほうれん草 にんじん もやし 				
	いちごのロールケーキ	乳製品 鶏卵	いちご いちご果汁	砂糖 小麦粉 水あめ			
17 (火)	きなこパン	きなこ		パン 大豆油 砂糖	塩	910 30.4 428 3.4	きなこの風味を 楽しもう 
	牛乳	牛乳					
	野菜のスープ煮	ウインナー 	にんじん たまねぎ 白菜 しめじ 小松菜	じゃがいも 	コンソメスープの素 塩 こしょう 醤油		
	ハムサラダ	ハム 	きゅうり キャベツ 枝豆		フレンチドレッシング		
	エクレア	鶏卵 脱脂粉乳 ゼラチン		小麦粉 砂糖	チョコレート 洋酒 塩		

## ～1年間の食生活をふり返いましょう～

①給食の準備、後片付けは、  
きちんとできましたか？



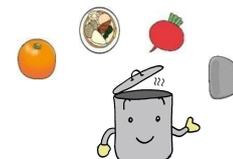
②好き嫌いせずに  
食べましたか？



③食べ物の働きを  
学ぶことができましたか？



④静岡の食材や郷土料理を  
味わいましたか？



★パンの製造過程でくるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カンシューナッツ、ごま、大豆、豚肉、もも、りんご、ゼラチン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。  
★給食費はすべて食材費に使われています。光熱費や人件費などの諸費用は静岡市が負担しています。★静岡市の学校給食では3色分類は主に食品の働きで分けてあります。  
★学校給食センターでは調理員や配達員を募集しています。  
★魚には骨が残っていることがあるため、よくかんで食べるようにしましょう。  
※イラスト:「食育ブック」「給食ニュース大百科」「食育サポート集」(少年写真新聞社)、「10分でできる食育グッズ」(たんぼぼ出版)、「食育クイズ&ワークシート集」(全国学校給食協会)、ワークシート集(全国学校給食協会)、「こども年中行事カット」(マール社)のイラストを使用しています。