



れいわ ねん
令和8年

がつ 3月 給食献立表

しずおかしつしみずこまごえしょうがっこう
静岡市立清水駒越小学校

今年度の献立作成テーマ 「感謝して食べよう 静岡の恵みと食を支える人たち」

★毎月19日は食育の日★

日・曜	こんだてめい	たべもののはたらき			エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 食塩相当量g	ひとくちメモ
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしを ととのえる (みどり)	ねつやちからの もとなる (きいろ)		
2月	ロールパン			パン	598 25.8 22.7 392 2.4	野菜はビタミンやミネラルが多く含まれています。免疫力アップのためにたくさん食べて、体の調子を整えましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハンバーグ 	とりにく ぶたにく	トマト にんにく しょうが	さとう		
	ポテトサラダ		とうもろこし きゅうり たまねぎ	じゃがいも ドレッシング さとう		
	やさいスープ	ベーコン	キャベツ こまつな しめじ			
3火	◎ひな祭り献立◎				613 19.1 16.8 354 2.1	3月3日は、桃の節句(ひな祭り)です。この日は、女の子の成長と幸せを祝う行事です。ちらし寿司やはまぐりの潮汁、ひしもち、ひなあられなどを食べて災いはらいます。
	ちらし寿司 	あぶらあげ	たけのこ にんじん しいたけ	こめ さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	たまご		あぶら さとう でんぷん		
	けんちんじる	とうふ	ごぼう こんにゃく だいこん さといも ねぶかねぎ	ごまあぶら		
	さんしょくひなゼリー	とうにゅうかこうひん	ももかじゅう りんごかじゅう	さとう		
4水	むぎごはん			こめ むぎ	588 21.7 18.6 298 2.0	鱈には、EPAやDHAが含まれており、血液をさらさらにししたり、脳を活性化させたりする働きがあります。健康にもよい脂です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あじフライ	あじ		パンこ あぶら		
	わふうサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし	ドレッシング		
	みそしる	とうふ みそ	だいこん えのきたけ ほうれんそう			
5木	マーガリンパン			パン マーガリン	578 23.0 21.1 390 2.6	給食の焼きそばは1度揚げてあります。野菜の水分や調味料と合わさることで、独特の食感になります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いかやきそば	ぶたにく いか	にんじん もやし キャベツ しょうが	めん あぶら		
	わかめスープ	わかめ とうふ	たまねぎ ねぶかねぎ			
	リンゴゼリー		りんごかじゅう	みずあめ さとう		
6金	むぎごはん			こめ むぎ	596 25.4 17.1 382 1.3	すき焼きは国産の牛肉を使用しています。副菜の甘酢和えはさっぱりしているので、口直しにもちょうど良いです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	すき焼き	やきとうふ ぎゅうにく	えのきたけ ねぶかねぎ はくさい しらたき	さとう		
	だいこんときゅうりのあますあえ		だいこん きゅうり	さとう		
	ネーブル		ネーブル			
9月	ロールパン			パン	568 21.7 22.4 340 2.3	ブロッコリーはつぼみを食べる野菜で、ビタミンCを多く含みます。やわらかい茎も食べることができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	クリームシチュー 	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら バター こむぎこ		
	ブロッコリーサラダ		キャベツ きゅうり ブロッコリー	あぶら さとう		
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリーかじゅう	さとう		
10火	ソフトめんミートソース 	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト マッシュルーム	めん あぶら	586 28.7 18.7 378 1.5	給食のミートソースは牛肉と豚肉を使います。脂っぽくなりすぎず、コクのある味になります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング		
	はっこうにゅう	にゅうせいひん		さとう		
11水	むぎごはん			こめ むぎ	593 22.6 20.0 305 1.4	今日のさばのみそ煮は「あいじろみそ」という静岡県のみそを使っています。京都の白みそと田舎みその特徴を合わせもつことから、名前がつけられました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのあいじろみそに	さば みそ	しょうが	さとう		
	おひたし		キャベツ こまつな			
	のっぺいじる	とうふ とりにく	さといも にんじん だいこん しいたけ こんにゃく ねぶかねぎ	でんぷん		

日・曜	こんだてめい	たべもののはたらき			エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 食塩相当量g	ひとくちメモ
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしを ととのえる(みどり)	ねつやちからの もとなる(きいろ)		
12 木	フィッシュバーガー	すけそうだら	キャベツ	パン パンこ でんぶん こめこ あぶら げんまい	602 26.1 21.1 311 2.0	スルガエレガントは、静岡県生まれの柑橘類で、甘夏と文旦を掛け合わせたものです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ミネストローネ 	とりにく	にんじん たまねぎ トマト	マカロニ ジャがいも		
	スルガエレガント		スルガエレガント			
13 金	チャーハン 	やきぶた	ねぶかねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	661 21.7 26.0 264 2.5	チャーハンは炒めず、ご飯に具材を炊き込んで作っています。ごま油を入れることで混ぜやすく、おいしそうな香りがします。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はるまき	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	はるまきのかわ はるさめ あぶら でんぶん さとう		
	ごもくちゅうかスープ	とりにく	にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ もやし	ごまあぶら		
16 月	きなこあげパン	だいず		パン あぶら さとう	670 25.5 28.4 394 2.1	今日の主食は甘いパンなので、ポトフの野菜とお肉をしっかりとり栄養バランスのよい食事にしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポトフ 	とりにく ウィナー	たまねぎ にんじん かぶ かぶは キャベツ	じゃがいも		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
17 火	◎進級・卒業お祝い献立◎					
	カレーライス  	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご トマト	こめ むぎ じゃがいも ルウ あぶら	631 20.6 18.7 323 2.3	今日は進級・卒業お祝い献立なので、デザートにはお祝いクレープがあります。味わって食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かいそうサラダ	かいそう	キャベツ きゅうり	ドレッシング		
	おいわいクレープ	とうにゅう だいずこ	いちご	さとう みずあめ でんぶん こめこ あぶら		

※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、食べる際には注意しましょう。
 ※めん製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。 ※小魚、海藻、貝類には、エビ、カニ等が混入している場合があります。
 ※パンの製造過程で卵、ごま、大豆、りんご等が混入する可能性があります。
 ※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には、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。
 ※学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。
 ※スプーンが適した献立の日に、スプーンのイラストがついています。 ※イラスト出典：全国学校給食協会

*R8年度の給食は、4月13日(月)からです。



卒業生の皆さんは、いよいよ卒業…本校の給食とも お別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと思います。



この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。
 □の中に [よくできた…○、時々できた…△、全然できなかった…×] を書き入れましょ

<p>給食時間を振り返って</p> 	<p>給食当番の仕事をきちんとできた</p> 	<p>前を向いて静かに食べた</p> 	<p>食生活を振り返って</p> 	<p>朝ごはんを毎日食べた</p> 	<p>おやつは時間と量を決めて食べた</p> 
<p>自分に必要な量を考えて食べることができた</p> 	<p>感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べることができた</p> 	<p>時間内に食べ終わることができた</p> 	<p>よくかんで食べることができた</p> 	<p>脂肪分や塩分のとり過ぎに気がつけた</p> 	<p>行事食や郷土料理に興味を持つことができた</p> 