

# 3月 ぬくぬく献立表

令和7年度



静岡市学校給食献立作成テーマ

「感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち」

全 11 回 静岡市立清水飯田小学校

日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー kcal たんぱく質g カルシウム mg	備考	
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	きいろ ねつや力の もとなる				
2	月	ソフトめん ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム	ソフトめん あぶら	ワイン トマトピューレ ケチャップ ソース コンソメ チャツネ	632	ミートソースは、たくさん量の野菜をじっくり煮込むことで、野菜のうまみや甘みがよくなるように作っています。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.9		
		じゃがいものこうみあげ	あおのり		じゃがいも こむぎこ ごま あぶら		303		
		かにくいりいちごゼリー		いちご	かとうぶどうとう ばくがとう さとう		1.5		
3	火	ちらしずし	あぶらあげ うなぎ たまご のり	たけのこ かんぴょう にんじん しいたけ	こめ さとう でんぶ あぶら	さけ す しょうゆ みりん	715	ひなまつり 3月3日は「桃の節句」女の子の健やかな成長と幸せを祈る行事です。ひな人形を飾り、桃の花やひし餅、あられなどを供えます。ひし餅の3つの色は、白が雲、桃色が桃の花、緑が春の若葉の色をあらわしています。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				30.1		
		けんちんじる	とうふ	ごぼう にんにく だいこん ねぶかねぎ	さといも ごまあぶら	かつおのもと しょうゆ さけ	483		
		さんしょくゼリー	とうにゅう	ももかじゅう りんごかじゅう	さとう ぶどうとう		2.7		
4	水	チャーハン	やきぶた	ねぶかねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	うすくちしょうゆ シヤンタン	670	6年2組が家庭科の授業で考えた献立をアレンジしました。給食のチャーハンは、炊き込んで作る給食室独特のチャーハンです。野菜がたくさん入った五目中華スープもしっかり食べましょう。みんなが大好きな献立を考えてくれました。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		あげぎょうざ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ じゃが しょうが	でんぶ さとう こむぎこ あぶら	しょうゆ			
		はるさめサラダ		にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ ごま ごまあぶら さとう	しょうゆ す			23.9
		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 ちんげんさい コーン もやし	ごまあぶら	とりがらスープ うすくちしょうゆ シヤンタン			303
マンゴープリン	にゅうせいひん	マンゴー	さとう ぶどうとうかとう ココナッツパウダー		2.9				
5	木	ビビンバ	ぎゅうにく	ほうれんそう にんじん もやし しょうが にんにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま あぶら	す しょうゆ さけ シヤンタン	617	ビビンバは、韓国料理の混ぜご飯です。ごはんとナムル(野菜を調味料とごま油で和えたもの)や肉をスプーンでよく混ぜてから食べましょう。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.3		
		ワンタンスープ	ぶたにく らんぱく みそ	たまねぎ しょうが ねぶかねぎ はくさい	こむぎこ でんぶ あぶら ごまあぶら	しょうゆ シヤンタン さけ	396		
		あんいんデザート	とうにゅう	ももピューレー あんず	かとうぶどうとう みずあめ でんぶ		1.7		
6	金	マーガリンパン			パン マーガリン さとう		582	給食室のやきそばは中華めんを油で揚げています。野菜からでるうまみたっぷり水分をカリカリに揚げためんが吸ってくれます。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		やきそば	ぶたにく いか	しょうが にんじん もやし キャベツ	むしめん あぶら	ソース	22.2		
		わかめスープ	わかめ とうふ	たまねぎ ねぶかねぎ		シヤンタン うすくちしょうゆ とりがらスープ	392		
りんごゼリー		りんごかじゅう	ぶどうとう みずあめ かとう ぐらにゅうとう でんぶ		2.6				
9	月	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ みずあめ ごま		673	6年1組が家庭科の授業で考えた献立をアレンジしました。わかめごはん、あつやきたまご、パインサラダ、豚汁、チョコクレープどれもみんなが好きな献立を考えてくれました。豚汁にはだしや豚肉、野菜のうまみが詰まっています。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.6		
		あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぶ				
		パインサラダ		きゅうり キャベツ パイナップル	あぶら さとう	す	385		
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん にんにく だいこん ねぶかねぎ		かつおのもと			
チョコクレープ	とうにゅう だいご		ばくがとう さとう ぶどうとうかとう こめ みずあめ ココアパウダー でんぶ あぶら		2.4				
10	火	きなこあげパン	きなこ		パン あぶら さとう		622	楽しみにしている人も多いあげパンです。パン屋さんに届けてもらったパンをあげ、きなこをまぶします。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.5		
		ポトフ	とりにく ソーセージ	たまねぎ にんじん こかぶ(ね) こかぶ(は) キャベツ	じゃがいも	コンソメ とりがらスープ	383		
		ぶどうヨーグルト	ヨーグルト	ぶどう			2.0		
11	水	むぎごはん			こめ むぎ		700	6年3組が家庭科の授業で考えた献立をアレンジしました。テーマは地元と旬の食材を使い、和食の献立にしました。できるだけたくさんの方が食べられるようにアレルゲン食材をひかえる工夫をしました。さばは良質な脂肪やカルシウムの吸収を助けるビタミンがたくさん含まれています。今日はみかんの果汁で柔らかく煮ているので、さわやかなみかんの香りがします。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.7		
		さばのみかんに	さば	みかんピューレ	さとう	しょうゆ			
		ごまあえ		もやし ほうれんそう にんじん	さとう すりごま	しょうゆ			
		すましじる	とうふ わかめ	しめじ たけのこ		かつおのもと うすくちしょうゆ しょうゆ	319		
おちゃクリームだいふく	しろいんげんまめ にゅうせいひん	りよくちや	さとう もちこ じょうしんこ みずあめ れんにゅう でんぶ		2.1				

日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー たんぱく質 カルシウム 繊維	備考	
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	きいろ ねつや力の もとになる				
12	木	ソフトフランスパン			パン マーガリン		727	牛肉には血液を造る鉄分が多く含まれます。鉄分は体に吸収されにくい栄養素ですが、ビタミンCと一緒に摂取することで吸収率をあげることができます。サラダと一緒に食べましょう。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ビーフシチュー	ぎゅうにく チーズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム	あぶら じゃがいも	ワイン コンソメ ハヤシルウ トマトビュール チャツネ ソース デミグラスソース			24.1
		コーンサラダ		キャベツ きゅうり コーン	あぶら さとう	す			316
		ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	さとう				2.3
13	金	せきはん	あずき		こめ もちごめ ごま			619	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		わかどりのからあげ	とりにく	しょうが	でんぶん あぶら	しょうゆ さけ		28.1	卒業・進級お祝い献立 日本では人生の節目を祝う 席で「赤飯」を食べる習慣が あります。赤色には悪いものを 追い払う力があると考えら れています。
		そくせきづけ	しおこんぶ	キャベツ きゅうり				426	
		みそじる	とうふ みそ	にんじん だいこん こまつな		かつおのもと		1.8	
		さつまいもスティック	かたくりわし		さつまいも さとう あぶら みずあめ				
カレーライス	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	こめ むぎ あぶら じゃがいも	アップルビュール カレールウ ソース チャツネ トマトビュール		806			
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
16	月	とんかつフライ	ぶたにく		パンこ こむぎこ こめこ あぶら			28.8	今年度最後の給食は、人気の カレーライスと海藻サラダ です。とんかつをカレーにの せて「カツカレー」にして食べ てください。 6年生小学校最後の給食。大 好きなカレーを味わって食べ てください。 1年間ありがとうございました。
		かいそうサラダ	わかめ きわかめ こんぶ あかとさかのり しろふのり しろとさかのり	きゅうり キャベツ	わふうドレッシング			306	
		おいわいケーキ	にゅうせいひん たまご	いちご	さとう こむぎこ みずあめ でんぶん あぶら			2.5	

注意！  
※食材等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。  
※魚には小骨が入っている場合があるため、食べる時に注意しましょう。  
※めん類の製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。  
※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。

# 恒例、6年生プロデュース わくわく献立3作品

うわー!!  
今年の6年生をおおきな  
+ニューだわっ♡



6年生の  
みなさん。  
ありがとう  
ございました。

3月4日(水)  
6年2組プロデュース

3月9日(月)  
6年1組プロデュース

3月11日(水)  
6年3組プロデュース

ハッ-全開!  
カンフー  
中華  
ランチ



Be  
HAPPY  
和風フェス

甘き一刀両断!  
しぶかわ  
(しぶい+かわいい)  
侍ランチ



主食	チャーハン	わかめごはん	むぎごはん
主菜	揚げ餃子	あっやきたまご	さばのみかん煮
副菜	はるさめサラダ	ロインサラダ	ほうれん草のごまあえ
しる物	五目中華スープ	とんじる	すましじる
デザート	マンゴプリン	チョコクレープ	お茶クリーム大福