

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

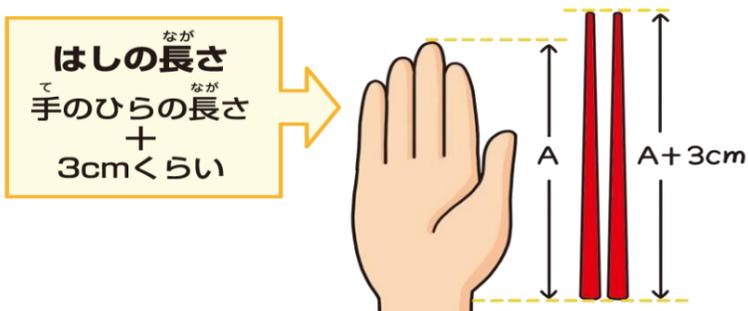
日 (曜)	献立	中学校	Cブロック	丸子学校給食センター	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩(g)	一口メモ
		主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む			
2 (月)	米飯 牛乳 ちらしずし 錦糸卵 静岡汁 ひなまつりゼリー	牛乳		米飯		817	ひな祭り ひしもちは、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。今日はそれをイメージした3色のゼリーです。
		油揚げ	かんぴょう たけのこ にんじん しいたけ	砂糖	醤油 みりん 合せ酢	26.4	
		鶏卵		植物油 脂 砂糖 はちみつ	酢 塩	502	
		鶏肉 青のりポール 豆腐	白菜 小松菜 根深ねぎ えのきたけ しめじ		かつおだし 酒 醤油 塩	4.0	
		豆乳クリーム 寒天	いちご りんご	水あめ 砂糖			
3 (火)	丸型切れ目入りパン 牛乳 えびカツ レタス ミネストローネ	牛乳		パン		801	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。
		えび 大豆粉		小麦粉 だんぷん 砂糖 パン粉 大豆油	塩 タルタルソース	32.2	
			レタス			416	
		鶏肉	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ トマト	じゃがいも	とりがらスープ スープストック 塩 こしょう フィッシュカルシウム	3.2	
4 (水)	米飯 牛乳 さばのみそ煮 きゅうりとつぼ漬けの和え物 きのこ汁 味付黒豆	太字は県産です		米飯		772	きのこを食べよう 今日のきのこ汁のしめじやしいたけは、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。
		牛乳		砂糖	みりん	26.8	
		さば 白みそ 赤みそ	生姜 きゅうり つぼづけ	ごま		333	
		油揚げ	小松菜 大根 にんじん えのきたけ しめじ まいたけ 葉ねぎ		かつおだし 塩 醤油 薄口醤油	2.6	
5 (木)	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		米飯		770	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、ヘタの周りがポコンと盛り上がった形の柑橘類です。
		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	大豆油 砂糖	酒 みりん 醤油 薄口醤油	28.8	
			キャベツ ほうれん草 なめたけ		醤油	315	
			デコボン			2.4	
6 (金)	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		米飯		774	ココアシロップで「牛乳」を飲もう
		鶏肉		でんぷん 大豆油	醤油 酒	34.4	
		桜えび	小松菜 白菜		みりん かつおだし 醤油	502	
		油揚げ 豆腐 わかめ	大根 根深ねぎ		かつおだし	2.4	
		白みそ 赤みそ		ココアシロップ			
9 (月)	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		ソフトめん		869	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。 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。
		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	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 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	34.3	
		乳 鶏卵	にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油	酢 塩 醤油 香辛料	400	
			とうもろこし キャベツ きゅうり		クリーミーコーンドレッシング	2.7	
10 (火)	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		米飯		894	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。
		うなぎ		砂糖 ごま	醤油 みりん	33.1	
			小かぶ根 小かぶ葉	砂糖	酢 塩	408	
		鶏肉	ごぼう しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 葉ねぎ	大豆油 里芋 玄米団子 ごま油	かつおだし 醤油 塩	1.7	
		乳製品 鶏卵	いちご	砂糖 小麦粉 水あめ			
11 (水)	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		米飯		795	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。
		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	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	29.5	
		鶏肉	きゅうり 大根 白菜 小松菜 とうもろこし 根深ねぎ	春雨 だんぷん	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	414	
		チーズ				2.7	
12 (木)	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		パン		791	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。
		さけ 牛乳 チーズ 鶏卵	パセリ	マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ 大豆油	塩 こしょう	39.8	
		ハム	きゅうり キャベツ とうもろこし		イタリアンドレッシング	358	
		鶏肉	にんじん たまねぎ カリフラワー 小松菜 白菜	じゃがいも	コンソメスープの素 こしょう 塩 とりがらスープ	3.2	

日 (曜)	献立	中学校	C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)	麦入り米飯			麦ご飯		856 29.1 464 2.6	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。
	牛乳	牛乳					
	ビーフカレー	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	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 カレー粉 フィッシュカルシウム		
	海藻サラダ 甘夏みかん缶	海藻ミックス	きゅうり キャベツ 甘夏みかん	ごま 砂糖	和風ドレッシング		
16 (月)	米飯			米飯		791 32.3 391 2.7	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					
	すきやき	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		
	青のり入り厚焼卵 野菜の磯香和え	鶏卵 のり ちりめん干し ちくわのり	キャベツ ほうれん草	砂糖 植物油 脂 だんご	酢 みりん かつおだし 醤油 塩 酒 醤油 かつおだし		
17 (火)	りんご入りロールパン			りんごパン		917 31.3 389 3.4	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					
	メルルーサのフライ コールスロー	メルルーサ		パン粉 小麦粉 大豆油 サラダ油 砂糖	塩 中濃ソース 酢 塩 こしょう		
	野菜スープ 焼きプリンタルト	鶏肉 乳製品 鶏卵 脱脂粉乳	キャベツ きゅうり 枝豆 にんじん もやし チンゲンサイ たまねぎ	でんぷん 小麦粉 マーガリン 砂糖	塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ 塩 香辛料		

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。

自分の手の長さにあったはしを選ぼう



正しくはしを持とう



はしの悪いマナー例



- 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。