

| 曜 | こんだてめい               | おもなざいりょうとはたらき                                           |                                      |                                   | エネルギー<br>たんぱく質<br>炭水化物<br>食塩相当量<br>カルシウム         | お知らせ                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---|----------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                      | 体をつくる<br>(あか)                                           | 体の調子を整える<br>(みどり)                    | 熱や力になる<br>(き)                     |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2 | むぎごはん                | ふるさと給食                                                  |                                      | こめ むぎ                             | 743 Kcal<br>28.6 g<br>101.8 g<br>1.6 g<br>319 mg | 今日のさばは、静岡に關係のある特別な味噌で煮ています。「あいじろみそ」は、戦国時代に、戦乱の京都を離れ、静岡にいた今川義元を頼って逃げてきた京都の公家たちが、静岡でも京都で食べていたような京風の白みそを作れないものかと「駿河の白みそ」を生み出したのが始まりのみそです。京都の白みそと田舎みその中間の色と辛さをもつことから「相白みそ」と呼ばれるようになりました。                                                                                                                    |
|   | 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                               |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|   | にびたし                 |                                                         | こまつな キャベツ                            |                                   |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|   | のっぺいじる               | とうふ、とりにく<br>かつおのもと                                      | にんじん だいこん<br>ごぼう しいたけ<br>こんにやく ねぶかねぎ | さといも<br>でんぶん                      |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 月 | せんちゃあんいり<br>クリームだいふく | しろいんげんまめ<br>れんにゅう                                       | りよくちゃふんまつ                            | さとう もちこ<br>じょうしんこ<br>みずあめ でんぶん    |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3 | ちらしずし                | あぶらあげ                                                   | たけのこ かんぴょう<br>にんじん しいたけ              | こめ さとう                            | 664 Kcal<br>29.3 g<br>93.9 g<br>2.7 g<br>357 mg  | 今日はひな祭りです。女の子の元気な成長としあわせをねがう日です。行事食として、ちらしずし、ひなあられ、ひしもち、はまぐりのおすいもの、白酒（こどもは甘酒）を用意します。<br>①ちらしずしには、えび・れんこん・たまごをかざり「長寿や金運」を願います。<br>②ひなあられやしもちのピンクは春、白は雪、緑は草木を表し、四季を表現します。「1年中元気で過ごせるように」と願います。<br>③はまぐりのすいものは、はまぐりがびつたり合う1つの相手とだけ合うことから、「よいごえんがありますように」と願います。<br>昔の日本では、悪い事（病気やけが）を追い払うために、特別な食べ物食べていました。 |
|   | きざみうなぎ               | うなぎ                                                     |                                      | さとう                               |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|   | きんしたまご               | たまご                                                     | ひなまつり献立                              |                                   |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|   | きざみのり                | のり                                                      |                                      |                                   |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|   | ぎゅうにゅう               | ぎゅうにゅう                                                  |                                      |                                   |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|   | なのはなあえ               |                                                         | ほうれんそう<br>コーン                        |                                   |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|   | すましじる                | あさり<br>かつおだし                                            | たまねぎ えのきたけ<br>はねぎ                    | ふ                                 |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 火 | ひなあられ                | かんてん                                                    |                                      | もちごめ さとう<br>でんぶん                  |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 4 | むぎごはん                |                                                         |                                      | こめ むぎ                             | 728 Kcal<br>32.7 g<br>91.4 g<br>2.3 g<br>326 mg  | 今日は、けんちんじるです。けんちんじるは、もともとは神奈川県鎌倉市の、建長寺というお寺で作られていた精進料理で、野菜や豆腐をたくさん使った、しょうゆ味のあっさりとした汁物です。材料には、大根・にんじん・ごぼう・さといも・こんにやく・とうふを使い、ごま油で野菜を少し炒めてから、しょうゆや塩で味付けします。寒い日にぴったりの、やさしい日本の伝統的な汁物です。仏教の教えをもとにした、肉や魚を使わない料理で、お寺で修業するお坊さんが食べていた料理が、はじまりです。                                                                  |
|   | ぎゅうにゅう               | ぎゅうにゅう                                                  |                                      |                                   |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|   | さけのしおやき              | さけ                                                      |                                      |                                   |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|   | ごまあえ                 |                                                         | ほうれんそう もやし                           | さとう ごま                            |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|   | けんちんじる               | とりにく<br>あぶらあげ<br>かつおだし                                  | だいこん にんじん<br>しめじ はねぎ                 |                                   |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 水 | しずおかみかんタルト           | はっこうにゅう<br>たまご<br>ぎゅうにゅう<br>れんにゅう                       | うんしゅうみかんかじゅう                         | こむぎこ こめこ<br>マーガリン あぶら<br>みずあめ さとう |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 5 | やきそば                 | ぶたにく                                                    | キャベツ もやし<br>にんじん すりしょうが              | むしめん あぶら                          | 603 Kcal<br>29.4 g<br>81.9 g<br>3.1 g<br>304 mg  | サイダーかんは、富士市の学校給食で受け継がれてきた、昭和生まれの定番デザートです。「富士市の給食といえばサイダーかん」といわれるほど有名で、大人になっても懐かしい給食の味なのだそうです。今年は東小のお菓子づくりクラブでも作りました。少ない材料で簡単に作れ、見た目が涼しげで楽しいデザートです。学校の栄養士さんの工夫から生まれ、定着した大人気デザートです。                                                                                                                       |
|   | ぎゅうにゅう               | ぎゅうにゅう                                                  |                                      |                                   |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|   | にくまん                 | ぶたにく                                                    | たけのこ ねぎ<br>しいたけ                      | こむぎこ さとう<br>ラード あぶら<br>ばんこ とんし    |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|   | たまごスープ               | たまご                                                     | たまねぎ<br>ほうれんそう                       |                                   |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 木 | サイダーかん               | かんてん                                                    |                                      | さとう サイダー<br>かきごおりシロップ             |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 6 | むぎごはん                |                                                         |                                      | こめ むぎ                             | 702 Kcal<br>23.1 g<br>112.2 g<br>2.1 g<br>319 mg | 今日は、乳酸菌飲料「ヤクルト」をつけました。ヤクルトには、しろた株という特別な乳酸菌が入っています。このしろた株は、いきのまま腸まで届くように設計された菌で、腸の中の良い菌を増やし、悪い菌を減らす働きをします。病気を治す効果があるわけではありませんが、毎日の腸の調子をサポートする目的で飲む人が多い飲み物です。まずは、バランスのとれた食事をし、健康サポート飲料として、利用するのも良いですね。                                                                                                    |
|   | ぎゅうにゅう               | ぎゅうにゅう                                                  |                                      |                                   |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|   | ビーフカレー               | ぎゅうにく                                                   | しょうが にんにく<br>たまねぎ にんじん<br>りんご トマト    | あぶら じゃがいも<br>カレールー                |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|   | かいそうサラダ              | わかめ こんぶ<br>くさわかめ<br>あかつのまた<br>しろきりんさい<br>あおつのまた<br>かんてん | きゅうり キャベツ<br>こんにやく                   | みずあめ<br>わふうドレッシング                 |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 金 | ヤクルト                 | だっしふんにゅう                                                |                                      | さとう                               |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

| 日<br>曜 | こんだてめい                | おもなざいりようとはたらき                  |                           |                                         | エネルギー<br>たんぱく質<br>炭水化物<br>食塩相当量<br>カルシウム        | お知らせ                                                                                                                                                                                                    |
|--------|-----------------------|--------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                       | 体をつくる<br>(あか)                  | 体の調子を整える<br>(みどり)         | 熱や力になる<br>(き)                           |                                                 |                                                                                                                                                                                                         |
| 9      | むぎごはん                 |                                |                           | こめ おぎ                                   | 703 kcal<br>25.7 g<br>99.9 g<br>2.4 g<br>278 mg | 今日は、ミートローフです。ひき肉をかたまりにして、オーブンで焼いたアメリカの家庭料理です。牛肉や合い挽き肉を使い、パン粉・卵・たまねぎを混ぜ、型に入れてかたまりのまま焼き、切り分けて食べます。ハンバーグに似ていますが、丸めずに大きく焼くのが特徴です。お祝いやパーティーのときに出されることが多い料理です。肉汁もおいしいので、マッシュポテトにからめて食べてみてください。                |
|        | ぎゅうにゅう                | ぎゅうにゅう                         |                           |                                         |                                                 |                                                                                                                                                                                                         |
|        | ミートローフ                | ぎゅうにく<br>ぶたにく<br>ぎゅうにゅう<br>たまご | たまねぎ パセリ                  | バター パンこ                                 |                                                 |                                                                                                                                                                                                         |
|        | マッシュポテト               | ぎゅうにゅう                         |                           | じゃがいも<br>バター                            |                                                 |                                                                                                                                                                                                         |
|        | ミネストローネ               | ベーコン                           | たまねぎ にんじん<br>トマト キャベツ     | あぶら マカロニ                                |                                                 |                                                                                                                                                                                                         |
| 月      | けんないさん<br>みかんゼリー      |                                | みかんかじゅう                   | みずあめ<br>さとう                             |                                                 |                                                                                                                                                                                                         |
| 10     | きなこねじりあげパン            | きなこ                            |                           | パン あぶら<br>さとう                           | 690 Kcal<br>26.5 g<br>82.2 g<br>2.0 g<br>426 mg | 今日は給食で大人気の「きなこあげパン」です。ロールパンを表面が少しカリッとする位まで油で揚げ、砂糖と少しの塩を加えたきなこをたっぷりまぶして作ります。家でも簡単に作ることが出来ます。パンは小さめのコッペパンで作ると上手に出来ますよ。もっと食べたい！という人は、お家で挑戦してみてくださいね。                                                       |
|        | ぎゅうにゅう                | ぎゅうにゅう                         |                           |                                         |                                                 |                                                                                                                                                                                                         |
|        | ポトフ                   | とりにく<br>ウインナー                  | たまねぎ にんじん<br>こかぶ キャベツ     | じゃがいも                                   |                                                 |                                                                                                                                                                                                         |
| 火      | ソフトクリーム<br>ヨーグルト      | にゅうせいひん<br>ミルクカルシウム<br>かんてん    |                           | さとう                                     |                                                 |                                                                                                                                                                                                         |
| 11     | むぎごはん                 | 東北郷土料理献立                       |                           | こめ おぎ                                   | 625 kcal<br>24.2 g<br>94.7 g<br>2.8 g<br>326 mg | 今から15年前の、2011年3月11日、宮城県沖を震源とする東日本大震災が発生しました。東日本の各地で大きな地震や、津波が発生し甚大な被害がありました。震災の大きな犠牲の上に得られた教訓を風化させる事なく、相次ぐ自然災害の教訓を生かしつつ、東北の方々に思いを馳せ続けていたいと考え、東北各県の郷土料理献立にしました。哀悼の意を表し、防災について考える1日にしたいですね。               |
|        | ぎゅうにゅう                | ぎゅうにゅう                         |                           |                                         |                                                 |                                                                                                                                                                                                         |
|        | ささかまぼこの<br>いそべあげ(宮城県) | ささかまぼこ<br>あおのり                 |                           | こむぎこ<br>あぶら                             |                                                 |                                                                                                                                                                                                         |
|        | ひきないうり<br>(福島県)       | あぶらあげ                          | だいこん にんじん                 | あぶら さとう                                 |                                                 |                                                                                                                                                                                                         |
|        | いものこじる<br>(山形県)       | とうふ みそ<br>いわだし                 | はくさい しめじ<br>こかぶ ねぶかねぎ     | さといも                                    |                                                 |                                                                                                                                                                                                         |
| 水      | りんごゼリー<br>(青森県)       |                                | りんご                       | さとう                                     |                                                 |                                                                                                                                                                                                         |
| 12     | むぎごはん                 |                                |                           | こめ おぎ                                   | 566 Kcal<br>26.7 g<br>84.3 g<br>1.4 g<br>356 mg | 今日は、すきやきです。すきやきの歴史は新しく、明治時代に広まりました。明治の文明開化で食文化が変わり、日本で牛肉を食べる人が増えました。なぜ「すき焼き」という名前なのか？2つの説があり、①田をたがやす道具の「すき」の上で焼いたからという説と②肉をうすく切った「すき身」で調理したからという説があります。どちらもおもしろい由来ですね。                                  |
|        | ぎゅうにゅう                | ぎゅうにゅう                         |                           |                                         |                                                 |                                                                                                                                                                                                         |
|        | すきやき                  | やきとうふ<br>ぎゅうにく                 | えのきたけ ねぶかねぎ<br>はくさい こんにゃく | さとう                                     |                                                 |                                                                                                                                                                                                         |
|        | だいこんときゅうりの<br>あまずあえ   |                                | きゅうり だいこん                 | さとう                                     |                                                 |                                                                                                                                                                                                         |
| 木      | はるみ                   |                                | はるみ                       |                                         |                                                 |                                                                                                                                                                                                         |
| 13     | せきはん                  | あずき                            |                           | こめ もちごめ<br>くろいりごま                       | 759 Kcal<br>30.6 g<br>91.7 g<br>2.1 g<br>348 mg | 今日は今年度最後の給食です。そして、蒲原西小・東小それぞれの給食室で作られる最後の給食です。「ふるさと給食・ふじっぴー給食」で静岡の自慢の食べ物を知りました。「多文化共生献立・スマイル給食」では、料理を通していろいろな国の様々な文化を知りました。特に6年生は献立作成を通して、旬の食べ物のおいしさや行事食も知りました。給食を通して「静岡のめぐみや食を支える人々に感謝して食べる」ことが出来ましたか？ |
|        | 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                           | ふるねしょうが                   | でんぶん<br>あぶら                             |                                                 |                                                                                                                                                                                                         |
|        | ほうれんそうとツナの<br>サラダ     | まぐろあぶらづけ                       | ほうれんそう キャベツ<br>コーン        | あぶら さとう<br>ごま                           |                                                 |                                                                                                                                                                                                         |
|        | みそしる                  | とうふ みそ<br>かつおだし                | にんじん だいこん<br>こまつな         |                                         |                                                 |                                                                                                                                                                                                         |
| 金      | おいおいケーキ               | たまご<br>にゅうせいひん                 | いちごビュレ<br>いちごかじゅう         | さとう こむぎこ<br>みずあめ あぶら<br>ショートニング<br>でんぶん |                                                 |                                                                                                                                                                                                         |

＊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・大豆・りんご」が混入する可能性があります。

＊学校給食は食の安全や天候、物価により変更になることがありますのでご承知ください。

＊表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・炭水化物・食塩相当量)は小学校3・4年生が1人分をすべて食べたときに摂ることができるものです。

＊イラストは少年写真新聞社のものを使用しています。

＊小中学校の給食室では調理員を募集しています。

## 日ごとには春らしく!

いよいよ3月です。春一番が吹き、日差しもいちだんと春らしくなってきます。春はもうそこまで来ています。さて3月は学年のまとめ、そして新しい学年、新しい学校への旅立ちの準備の月です。どの学年も、4月には新しい扉をドキドキワクワクしながら開くことでしょう。そのためにも、3月は元気に、そして心残りなく過ごせるといいですね。

### 一年の給食をふり返ってみよう!

給食についても、一年をふり返ってみましょう。きまりを守り、楽しく給食時間過ごすことができたでしょうか。

#### 給食準備について

- ・教室や机の上を食事をするのにふさわしくして食べられましたか?
- ・トイレや手洗いはきちんと済ませてから席につきましたか?
- ・白衣やぼうし、マスクなど給食当番の身支度はきちんとできましたか?
- ・給食当番では、上手に配膳できましたか?



#### 栄養について

- ・毎日、おいしくしっかり食べられましたか?
- ・給食にどんな食べ物が使われ、どんな料理になって出てきたか毎日学ぶことができましたか?
- ・食べ物のおもな栄養の3つのはたらきに注意しながら、いろいろな食べ物をかたよりなく食べることができましたか?
- ・朝ごはんは毎日食べられましたか?
- ・おやつは時間と量を決めて食べられましたか?

#### 給食時間について

- ・楽しい給食時間を過ごせましたか?
- ・毎日の給食メモのおはなしをきちんと聞けましたか?
- ・食事中、「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」などのあいさつはしっかりできましたか?
- ・みんなと食べる速さも合わせながら、楽しく会食できましたか?
- ・食べた後はすぐに動かず、静かに休むことはできましたか?



みんなのこと、これからも誰かがきっと想ってる

めぐりあえたのもきっと  
偶然じゃないよ～

# 世界中の誰よりきっと!



ご卒業、進級おめでとうございます。上の学校に進むと、これまで親しんできた学校給食がなくなってしまう人もいますね。今までは保護者の方や先生方がみなさんの生活や健康のことを考えてくださったことも多かったと思いますが、これからは自分自身で考えて判断する場面がきっと増えてくることでしょう。食生活や栄養の面からみなさんへのメッセージです。

## 食べることを大切に!



「食べる」はみなさんの「生きる」を支え、健康の入口になり、人と人とのつながりやきずなを作ります。毎日楽しく食べられること、そして食事をする時間を大切にすること。もちろん食べ物を大切に扱うことも忘れないでください。

## 「栄養」のことも頭の隅に



「どんなものをいつ、どれくらい食べるのか」、そして「ただでなく、これからの長い先も考えた食べ方」。「体の中のおもな栄養のはたらきによる食品グループ」「五大栄養素」「主食・主菜・副菜」など給食の時間や授業を通して学んできた、食べ方や栄養の知識、そしてバランスよく食べるための技をこれからの生活でも、ぜひ生かしてください。

## 食卓の向こう側にも 思いを寄せられる人に



毎日の食卓。その向こう側には、食べ物を作る人、とる人、育てる人、運ぶ人、お客さんのために品物をそろえてお店を切り盛りする人、そして材料を集め、食べる人の健康を考えながら献立を決め、心を込めて料理を作る人たちがいます。そんな社会の営みによって、ふだんの食生活が成り立っていることに思いを馳せ、感謝する心を忘れないでください。また食べ物を通して地球温暖化や環境問題、貧困や格差といった社会課題にも思いや心を寄せることのできる優しい人であってほしいと思います。

## 卒業・進級おめでとう!



元歌:「世界中の誰よりきっと」(中山美穂 & WANDS, 1992)