



3月 給食こんだてひょう

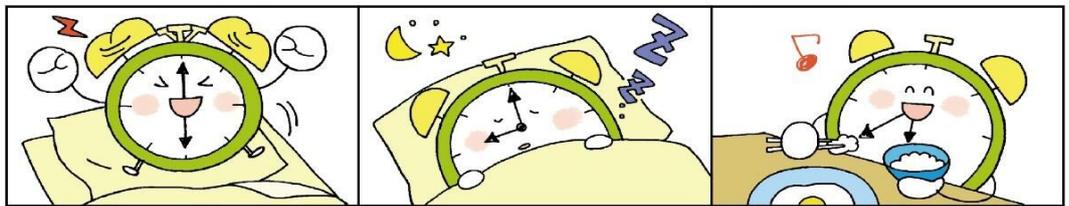


令和7年度 静岡市献立テーマ「感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち」

令和8年3月 静岡市立清水袖師小学校（給食予定回数12回）

日曜日	献立名	おもな材料とはたらき			栄養量（3・4年生）				
		あか	みどり	きいろ	エネルギーkcal	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g	
		血や骨や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	ひとくちメモ				
2月	きなこあげパン	きなこ		パン さとう あぶら	605	22.7	410	2.1	【主食をしっかり食べよう】主食（ごはん、パン、めんなど）は、わたしたちが体を動かすためのエネルギー源になります。また、成長期に主食を減らすことは体に負担をかけることもあるので、1日3回の食事をバランスよく食べることが大切です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	スペインオムレツ	たまご チーズ ベーコン	たまねぎ	じゃがいも あぶら					
	やさいスープ		はくさい チンゲンサイ たけのこ	はるさめ					
	ヨーグルト	ヨーグルト	にんじん しいたけ						
3火	ちらしずし	あぶらあげ のり	たけのこ にんじん しいたけ	こめ さとう	602	23.6	512	2.3	【ひなまつり】ひなまつりに飾るひしもちの色にはそれぞれ意味があり、赤は桃の花の色で「魔よけ」、白は雪で「清らかさ」、緑は大地で「健康」を祝うと言われていました。また、三色で春の到来を表すともいわれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	いわしのおろしに	いわし	だいこん	さとう でんぷん					
	みそしる	とうふ みそ	こまつな えのき						
	ひなまつりゼリー	とうにゅう かんてん	いちごかしゅう りんごかしゅう	みずあめ さとう					
4水	むぎごはん			こめ むぎ	579	25.8	345	1.7	【すき焼き】すき焼きは、鍋のかわりに農業の「スキ」を火にのせて肉や豆腐を焼いて食べたのが始まりと言われていました。全国的に食べられている料理ですが、地域によって作り方や食材が違います。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	すき焼き	ぎゅうにく とうふ	はくさい ねぎ えのき こんにゃく	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					
5木	げんまいパン			パン げんまい	638	27.6	325	2.1	【よくかんで食べよう】食べ物をよくかんで食べることは、消化、吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯の予防に役立つなど体によい働きがあります。かみ応えのよい食べ物だけではなく、やわらかい食べ物もよくかんで食べる習慣を身につけましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	しるみざかなフライ	たら		あぶら パンこ こむぎこ					
	ポイルキャベツ		キャベツ						
	ミネストローネ	とりにく	たまねぎ トマト にんじん	じゃがいも マカロニ					
6金	うなたまどん (うなぎのかばやき) (いりたまご)	うなぎ たまご		こめ さとう	624	27.0	395	1.6	【うなぎ】わたしたちが普段食べているうなぎの99%が養殖されたうなぎで、県内ではきれいな水を使って多くのうなぎが養殖されています。小骨が残っていることもあるのでよくかんで食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		さとう あぶら					
	みたくさんじる	とうふ みそ あぶらあげ	だいこん ねぎ ごぼう にんじん						
9月	ロールパン			ロールパン	609	24.1	381	2.3	【じゃがいも】体を動かすために欠かせないエネルギーのもとになる炭水化物が豊富な食材です。日本では、おかずの材料として使うことが多いですが、世界では主食として食べている国もあります。
	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	たまねぎ にんにく しょうが	さとう こむぎこ					
	ポテトサラダ		きゅうり コーン にんじん たまねぎ	じゃがいも マヨネーズ					
	やさいスープ		キャベツ たまねぎ ほうれんそう						
	いちごゼリー		たまねぎ いちご	さとう みずあめ					
10火	げんまいいりごはん			こめ げんまい	611	27.4	443	1.9	【サケ】身がきれいなピンク色をしているサケは、赤身の魚と間違われがちですが、白身の魚です。身のピンク色は、エサとなるえびの色が影響しています。どんな料理にも合うサケですが、今月は定番の塩焼きです。ごはんと一緒にいただきます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	さけのしおやき	さけ							
	わふうサラダ		キャベツ コーン きゅうり	ドレッシング					
	なのはなのみそしる	とうふ みそ	だいこん なのはな えのき						
11水	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ こま	630	24.5	418	2.3	【わかめ】わかめは、乾燥品や塩蔵品など1年中食べることができますが、旬は春です。早春から生のわかめが多く出回ります。給食では、低エネルギーで食物せんいが豊富なわかめを使った献立が多く登場します。
	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 にんにく	でんぷん あぶら					
	そくせきづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり						
	みそしる	とうふ みそ	だいこん こまつな にんじん						

早寝 早起 朝ごはん



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

日曜日	献立名	おもな材料とはたらき			栄養量 (3・4年生)			
		あか	みどり	きいろ	エネルギーkcal	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g
		血や骨や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	ひとくちメモ			
12 木	ロールパン			ロールパン	630	23.7	347	2.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	クリームシチュー	とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも こむぎこ バター				
	コーンサラダ	とりにく	キャベツ きゅうり コーン	なまクリーム				
	ティラミス	チーズ たまご		ドレッシング				
				さとう こむぎこ コーヒー				【給食のシチュー】シチューのルーは、小麦粉とバターを使って給食室で手作りをしています。時間をかけてなめらかになるよう作っています。バターの香りなども楽しみながら食べましょう。
13 金	むぎごはん			 こめ むぎ	622	22.3	406	1.4
	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 でんぷん				
	おひたし		はくさい こまつな					
	のっぺいじる	とうふ	だいこん ごんにやく にんじん	さといも でんぷん				
		ごぼう ねぎ しいたけ		【ふるさと給食の日*あいじろみそ】相白(あいじろ)みそは、静岡で生まれたみそです。麴の香りや大豆の風味が良いみそです。さばのあいじろ味噌煮は、魚が苦手な人も食べやすい味付けなので、よくかんでいただきます。				
16 月	りんごパン		りんご	パン さとう	581	22.8	326	2.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	えびフライ	えび		あぶら こむぎこ パンこ				
	ポイルキャベツ		キャベツ					
	やさしいらビオリのスープ	とりにく ぶたにく	はくさい チンゲンサイ にんじん	こむぎこ でんぷん				
				【らビオリ】らビオリは、平らなパスタにひき肉や細かく刻んだ野菜を包んだイタリアの料理です。イタリアではトマトソースにからめて食べることが多いようですが、給食ではスープに入れてみました。				
17 火	ビーフカレーライス	ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん しょうが	こめ むぎ	710	21.7	304	1.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんにく	じゃがいも カレールウ				
	かいそうサラダ	わかめ こんぶ とさかのり ぶり	キャベツ きゅうり	あぶら				
	おいわいデザート	たまご	いちご	ドレッシング				
				こむぎこ さとう なまクリーム				
				今年度もクラス全員で協力して給食時間がむかえられましたか？一年間の食生活をぜひ振り返ってみましょう。				

* 麴の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。

☆ 表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

* 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。

イラスト：少年写真新聞社
たんぼほ出版

* 魚には小骨が残っている可能性があります。食べるときはよくかんで食べましょう。

* 静岡市の学校給食センターや小中学校では、調理員を募集しています。

* 家庭配付用献立表には、全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。

* 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。



わたしたちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。

栄養素にはそれぞれ主な働きがあり、成長期のみなさんは、バランスよく食事をすることが大切です。

みなさんは、一年間どのように過ごしてきたのか、自分自身を振り返ってみましょう。



<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた	<input type="checkbox"/> 好ききらいをしないで食べた
<input type="checkbox"/> 間食は時間と量を決めてとった	<input type="checkbox"/> よくかんで食べた
<input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手を洗った	<input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って食べた





