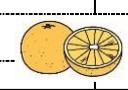


# 3月きょうしよくこんだて

令和7年度 静岡市立清水不二見小学校 (実施予定回数11回)

献立作成テーマ：かんしゃして食べよう  
静岡のめくみと食を支える人たち

日	曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			おもな調味料	栄養量			
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつや力になる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
			あか	みどり	きいろ		1口メモ			
2	月	きなこあげパン	きなこ		ロールパン さとう	しお	673	25.9	589	2.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		あぶら					
		ポトフ	とりにく ウィンナー	たまねぎ にんじん かぶ キャベツ	じゃがいも					
		ヨーグルト	ヨーグルト							
<p><b>きなこ</b> きなこは何からできているか知っていますか？正解は『大豆』です。たんぱく質やカルシウムがたくさん含まれています。</p>										
3	火	ちらしずし(すめし)	きざみり		こめ さとう ごま	さけ す しお	649	27.6	348	2.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ちらしずし(うなぎ)	うなぎ		さとう	しょうゆ みりん				
		ちらしずし(きんしたまご)	たまご		てんぷん あぶら さとう	しお みりん かつおぶしエキス				
		けんちんじる	とうふ	ごぼう こんにゃく だいこん にんじん ねぶかねぎ	さといも ごまあぶら	だし(かつおぶし) しょうゆ しお さけ				
		ひしがたゼリー	とうにゅう かんてん	いちご りんご	さとう みずあめ					
<p><b>ひなまつり</b> ひなまつりは、子供たちの健康と幸せを願う行事です。「ひし餅」にちなんで「ひし形ゼリー」が出ます。三色の色は春の訪れを意味しています。</p> 										
4	水	むぎごはん			こめ むぎ		619	29.9	393	1.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		すきやき	ぎゅうにく やきどうふ	えのき しめじ にんじん ねぶかねぎ はくさい こんにゃく	さとう	しょうゆ さけ みりん				
		だいこんときゅうりの あますあえ	ふるさと給食の日	だいこん きゅうり	さとう	す しお				
<p><b>スルガエレガント</b> 静岡県生まれの『スルガエレガント』は、その名前の通り、エレガントな香りと、さわやかな甘みが特長です。静岡の春を告げる旬の味を楽しみましょう。</p> 										
5	木	マーガリンいりロールパン			ロールパン マーガリン		638	25.1	321	3.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		いかやきそば	ふたにく いか	しょうが にんじん ちやし キャベツ	あぶら むしめん	ウスターソース とんかつソース ちゅうのうソース マギーフィオン しお こしょう				
		わかめスープ	わかめ とうふ	たまねぎ ねぶかねぎ		ちゅうかジャンタン しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらスープ				
<p><b>おなかをきれいに</b> わかめには、おなかの中をそうじしてきれいに整えてくれる「食物せんい」がたっぷり含まれています。また、骨を丈夫にする「カルシウム」などのミネラルもたっぷりです。</p> 										
6	金	むぎごはん			こめ むぎ		652	27.2	311	1.9
		のりふりかけ	のり		こめ さとう	しお しょうゆ				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		さばのあいじろみそ	さば	しょうが	さとう	あいじろみそ				
		ごまあえ	ふるさと給食の日	キャベツ ちやし ほうれんそう	さとう ごま	しょうゆ				
		のっぺいじる	とうふ とりにく	にんじん だいこん こんにゃく しいたけ ごぼう ねぶかねぎ	さといも でんぷん	だし(かつおぶし) うすくちしょうゆ しお さけ				
<p><b>あいじろみそ</b> 今日は、静岡県で昔から作られている「あいじろみそ」を使った、さばのみそ煮です。米こうじをたっぷり使い、時間をかけてじっくりと熟成させることで、色が白く、まろやかな甘みが出るのが特長です。</p>										
9	月	チャーハン	やきふた	ねぶかねぎ コーン	こめ むぎ ごまあぶら	うすくちしょうゆ こしょう ちゅうかジャンタン	648	22.1	327	2.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		はるまき	ふたにく ひじき	キャベツ たまねぎ にんじん ねぶかねぎ しょうが	はるさめ あぶら ごむぎこ でんぷん さとう	しょうゆ しお オイスターソース みりん				
		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 ちやし	ごまあぶら	うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらスープ ちゅうかジャンタン				
		かたぬきチーズ	チーズ							
<p><b>しっかり手洗い</b> 食事の前には必ず手洗いをしましょう。手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、食中毒などを予防するためにとても大切なことです。食事の前にはハンドソープで手をきれいに洗い、清潔なハンカチで拭くようにしましょう。</p>										
10	火	ソフトめん			ソフトめん		642	29.9	340	1.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ミートソース	ぎゅうにく ふたにく だいす	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	あぶら	あかワイン チャツネ ケチャップ しお ウスターソース とんかつソース コンソメ こしょう				
		ポテトサラダ		コーン きゅうり たまねぎ	じゃがいも アレルギーフリーマヨ ネーズ	しお こしょう す				
<p><b>ヨーグルト</b> ヨーグルトは牛乳にあるものを入れて作られます。あるものとは何か、わかりますか？それは「乳酸菌」です。牛乳に乳酸菌を入れて、温かいところで発酵させることで、ヨーグルトができます。乳酸菌はおなかの調子を整えてくれます。</p>										
11	水	うさぎがたパン			パン		578	23.6	378	2.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ミルメーク ココア			さとう	ココア				
		くろはんぺんチーズフライ	くろはんぺん チーズ		パンこ あぶら でんぷん ごむぎこ	しお				
		こまつなとコーンのソテー	ふるさと給食の日	こまつな コーン	あぶら	コンソメ しお こしょう				
		やさいスープ	ベーコン	キャベツ にんじん しめじ たまねぎ		とりがらスープ コンソメ しお こしょう				
<p><b>小松菜(こまつな)</b> 小松菜は、静岡県でもたくさん作られている野菜です。小松菜には、生活習慣病を予防するのに役立つβカロテンや、ビタミンCがたくさん含まれています。また、カルシウムや鉄分も豊富です。</p> 										

日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			おもな調味料	栄養量					
		血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつや力になる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g		
		あか	みどり	きいろ		一口メモ					
12	木	むぎごはん			こめ むぎ		621	23.6	352	2.3	<b>よくかんで食べよう</b> 煮干しは、骨や歯を強くするカルシウムの宝庫です。また、よくかんで食べることで、脳が刺激され、頭の回転が良くなり、食べものの味がよくわかります。 
		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 たまねぎ にんじん りんご トマト	あぶら じゃがいも	カレーウ チャツネ ちゅうのうソース ウスターソース とんかつソース こしょう あかワイン					
		かいそうサラダ	わかめ くきわかめ ごんぶ しろふのり あかとさかのり しろとさかのり		きゅうり キャベツ	わふうドレッシング					
		ミニフィッシュ	カタクチイワシ			さとう ごま でんぷん	しお				
13	金	むぎごはん			こめ むぎ		663	27.0	371	2.0	<b>菜の花</b> 菜の花は、春の訪れを知らせてくれる旬の野菜です。黄色い花が咲く前の、つぼみや莖を食べる、今の時期だけの特別な味です。食物せんい やビタミンが たくさん含ま れています。 
		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	しお					
		ツナいりにびたし	ツナ	こまつな えのき		うすくちしょうゆ みりん だし(かつおぶし) だし(かつおぶし) みそ					
		なのはなのみそしる	とうふ	だいこん にんじん なのはな							
		まっちゃんアチーズ	クリームチーズ れんにゅう ゼラチン	まっちゃん	さとう あぶら						
16	月	せきはん	あずき		こめ もちごめ ごま	しお	658	28.9	360	1.7	<b>お祝い献立</b> 今日は今年度最後の給食です。卒業する6年生のみなさん、進級する1~5年生のみなさん、おめでとうございます。これからも食べることを大切にしてくださいね。 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
		とりにくのからあげ	とりにく	しょうが	でんぷん あぶら	しょうゆ さけ					
		キャベツソテー	卒業・進級お祝い献立		キャベツ にんじん	あぶら	しお こしょう カレーこ				
		みそしる	とうふ	だいこん こまつな えのき		だし(かつおぶし) みそ					
		いちごクレープ	とうにゅう だいすこ	いちご	さとう みずあめ あぶら こめこ						

- 給食費は、すべて食材料費に使われています。
- 記載されている栄養価は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。
- 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。
- 魚には小骨が残っている場合があるため、食べる時は注意してください。
- 食材の使用については、今後さらに安全確認につめていきます。
- 都合により献立に変更がある場合があります。

全国学校給食協会、建学社のイラストを使用しています。

## 1年間の給食をふり返ってみよう!

「はい」は →、「いいえ」は → に進みましょう。

スタート

