

# 3月 給食献立表

給食レシピを公開しています！



日 (曜)	献立	小学校	Aブロック	薬科学校給食センター		備考
		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	主に力やエネルギーの もとになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	
2 (月)	米飯			米飯		722 26.2 484 3.1  ひな祭り献立  
	牛乳	牛乳				
	うなたまちらしずし	うなぎ 鶏卵	枝豆	砂糖 植物油	合せ酢 醤油 みりん 塩	
	駿河汁	いわしのつみれ 豆腐 みそ	大根 しめじ 葉ねぎ	じゃがいも	かつおだし	
	ひなまつりゼリー	豆乳クリーム	いちご りんご果汁	砂糖		
3 (火)	ナン			ナン		820 32.7 390 2.3  スパイスの香りを 楽しもう  
	牛乳	牛乳				
	ドライカレー	牛肉 豚肉 チーズ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト グリーンピース	大豆油	塩 赤ワイン こしょう ガラムマサラ カレールウ 中濃ソース チリパウダー カレー粉 ターメリック	
	キャベツとコーンのソテー	ベーコン	とうもろこし キャベツ	大豆油	塩 こしょう コンソメスープの素	
	フルーツポンチ		みかん パインアップル いちご果汁 ぶどう果汁	砂糖	赤ワイン	
4 (水)	米飯			米飯		785 32.0 526 2.6  骨や歯を丈夫に する食べ物 「豆腐」  
	牛乳	牛乳				
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐	にんにく 生姜 しいたけ たまねぎ にんじん 根深ねぎ	大豆油 砂糖 ごま でんぶん ごま油	酒 トウバンジャン テンメンジャン 中華スープの素 醤油 オイスターソース 赤唐辛子粉	
	バンバンジー	鶏肉 ささみ チャンク	キャベツ きゅうり		棒々鶏ドレッシング	
	ショーロンポー	豚肉	白ねぎ 生姜	小麦粉 ごま油 ラード 砂糖	塩 醤油 こしょう	
5 (木)	米飯			米飯		665 22.2 389 1.4  旬の食べ物 「デコポン」  
	牛乳	牛乳				
	田舎煮	豚肉 生揚げ みそ	にんにく 生姜 大根 にんじん こんにゃく しいたけ	じゃがいも ごま油 砂糖	醤油 かつおだし 酒 みりん フィッシュカルシウム	
	ごぼうのサラダ		ごぼう きゅうり キャベツ		和風乳化ごま ドレッシング	
	デコポン		デコポン			
6 (金)	米飯			米飯		684 26.3 346 1.6  体を作る食べ物 「鶏肉」  
	牛乳	牛乳				
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	生姜	でんぶん 大豆油	醤油 酒	
	野菜のごま和え		キャベツ 小松菜 にんじん	ごま 砂糖	醤油	
	みそ汁	油揚げ みそ わかめ	たまねぎ 白菜 根深ねぎ		かつおだし	
9 (月)	ロールパン背割			パン		682 28.4 435 2.5  はさんで食べよう 「セルフホット ドック」  
	牛乳	牛乳				
	セルフホットドック	ウインナー			トマトケチャップ	
	ポイルドキャベツ		キャベツ			
	コーンシチュー	鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん とうもろこし	大豆油 じゃがいも マーガリン 小麦粉	コンソメスープの素 塩 こしょう フィッシュカルシウム とんこつスープ	
10 (火)	米飯			米飯		633 26.7 437 2.0  魚を食べよう 「あじ」  
	牛乳	牛乳				
	あじフライ	あじ		小麦粉 パン粉 大豆油	塩 こしょう	
	菱わかめサラダ	菱わかめ わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし		青じそドレッシング	
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	大根 こんにゃく 葉ねぎ	じゃがいも	かつおだし 酒 みりん 塩	
チーズ	チーズ					

日(曜)	献立	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Bを多く含む	主に力やエネルギーのもとになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	備考
11 (水)	米飯 牛乳 さばの香味焼き おひたし きのこ汁	牛乳 さば 油揚げ 豆腐	生姜 ほうれん草 キャベツ	米飯 ごま 大豆油	酒 醤油 みりん 塩 味噌 辛子粉 醤油 かつおだし	612 23.7 337 1.7	だしを味わおう 「きのこ汁」 
12 (木)	麦入り米飯 牛乳 カレー とんカツ 野菜のツナ和え	牛乳 豚肉 まぐろ油漬	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご ベーコン 小松菜 白菜	麦ご飯 大豆油 じゃがいも 大豆油 パン粉 植物油脂	こしょう 中濃ソース トマトケチャップ 塩 青じそドレッシング	765 23.0 388 2.8	ふるさと給食 「まぐろ油漬」 
13 (金)	ソフトめん 牛乳 ミートソース 春キャベツのサラダ パイナップル缶	牛乳 牛肉 豚肉 かー	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	ソフトめん 大豆油 砂糖	塩 赤ワイン こしょう オリーブオイル かんきつドレッシング	630 25.2 356 2.3	旬の食べ物 「春キャベツ」 
16 (月)	米飯 牛乳 中華丼 ナムル いちごのロールケーキ	牛乳 豚肉 いか えび うずら卵 乳製品 鶏卵	生姜 にんにく にんじん にんじん トマト ほうれん草 にんじん もやし	米飯 大豆油 ごま油 でんぶん	中華スープの素 塩 醤油 こしょう ナムルドレッシング	600 25.4 394 2.0	目を守る食べ物 「ほうれんそう、 にんじん」 
17 (火)	きなこパン 牛乳 野菜のスープ煮 ハムサラダ エクレア	きなこ 牛乳 ウインナー ハム 鶏卵 脱脂粉乳 ゼラチン	にんじん たまねぎ 白菜 しめじ 小松菜 きゅうり キャベツ 枝豆	パン 大豆油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 砂糖	塩 コンソメスープの素 塩 こしょう 醤油 フレンチドレッシング チョコレート 洋酒 塩	735 24.8 393 2.6	きなこの風味を 楽しもう 

## ～1年間の食生活をふり返いましょう～

①給食の準備、後片付けは、きちんとできましたか？



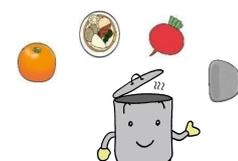
②好き嫌いせずに食べましたか？



③食べ物の働きを学ぶことができましたか？



④静岡の食材や郷土料理を味わいましたか？



☆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、もも、りんご、ゼラチンが混入す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、豚肉が混入する可能性があります。  
 ☆給食費はすべて食材費に使われています。光熱費や人件費などの諸費用は静岡市が負担しています。☆静岡市の学校給食では3色分類は主に食品の働きで分けてあります。  
 ☆学校給食センターでは調理員や配送員を募集しています。☆魚には骨が残っていることがあるため、よくかんで食べるようにしましょう。  
 ※イラスト:「食育ブック」「給食ニュース大百科」「食育サポート集」(少年写真新聞社)、「10分でできる食育グッズ」(たんぽぽ出版)、「食育クイズ&ワークシート集」(全国学校給食協会)、ワークシート集」(全国学校給食協会)、「こども年中行事カセット」(マール社)のイラストを使用しています。