

# 3月 きゅうしょくこんだて

令和7年度 静岡市立清水興津小学校  
(実施予定回数 11回)



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」

日曜日	曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			栄養量	ひとくち一口メモ
			あか	みどり	きいろ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつや力になる	kcal g g mg g	
2	月	ソフトめんミートソース (ソフトめん)			ソフトめん	691 kcal 30.3 g 24.6 g 311 mg 1.8 g	3月3日は「桃の節句」といって、春の始まりをお祝いする日です。桃の花には、悪いものを追い払う力があるとされています。
		(ミートソース)	ぶたにく チーズ	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		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		コーンサラダ		きゃべつ きゅうり コーン	コーンクリームドレッシング		
		もものタルト	とうにゅう だいず	もも	さとう こめこ あぶら みずあめ		
3	火	きなこあげばん	きなこ		パン あぶら さとう	620 kcal 25.2 g 20.3 g 400 mg 2.0 g	今日はひなまつりです。ひなゼリーの3色(緑、白、ピンク)にはほんのりとした意味が込められているのかな。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ポトフ	とりにく	きゃべつ にんじん たまねぎ	じゃがいも		
		ひなゼリー	とうにゅう	かんてん いちご りんご	さとう		
4	水	むぎごはん			こめ むぎ	697 kcal 24.4 g 22.8 g 359 mg 2.0 g	★卒業おめでとう★ 6の3 リクエスト給食
		わかめふりかけ	わかめ しらす	しそ	ごま さとう		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		とりのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぶん あぶら		
		ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごま ごまあぶら		
		はるさめスープ		にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ	はるさめ		
		おちゃクリームだいふく	しろいんげんまめ にゅうせいひん	ちゃ	もちこ じょうしんこ さとう みずあめ れんにゅう		
5	木	りんごいりパン			りんごいりパン	584 kcal 22.7 g 18.1 g 347 mg 2.6 g	ふるさと給食の日 静岡県では、トマトの生産も盛んです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		えびフライ	えび だいず		パンこ でんぶん こむぎこ あぶら さとう		
		こまつなとコーンのソテー		こまつな コーン	あぶら パター		
		トマトスープ	とりにく	たまねぎ にんじん トマト いんげん			
ソーダフロートゼリー	とうにゅう	かんてん	さとう				
6	金	むぎごはん			こめ むぎ	590 kcal 26.6 g 16.8 g 318 mg 2.1 g	今日の鮭は、スチームコンベクションオープンという機械で、スチーム(蒸気)を入れながらオープン(焼き)します。スチームを加えることでふっくら仕上がります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さけのしおやき	さけ				
		ほうれんそうのおひたし		ほうれんそう はくさい			
		けんちんじる	とうふ あぶらあげ	こんにやく ごぼう にんじん はねぎ	さといも ごまあぶら		
		いちごゼリー		いちご	さとう		
9	月	ごはん			こめ	647 kcal 24.5 g 17.5 g 403 mg 2.5 g	★卒業おめでとう★ 6の5, 6 リクエスト給食
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		とんかつ	ぶたにく		パンこ こむぎこ こめこ あぶら		
		きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり つぼづけ	ごま		
		あぶらあげのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん			
にゅうさんきんゼリー	にゅうさんきんいりりょう	レモン	さとう				
10	火	メロンパン			メロンパン	666 kcal 24.3 g 26.5 g 368 mg 2.7 g	今年度最後の焼きそばです。よくかんで食べましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		焼きそば	ぶたにく あおのり	しょうが にんじん もやし きゃべつ	めん あぶら ごま		
		わかめスープ	わかめ とうふ	たまねぎ			
		おこめのババロア	とうにゅう		さとう みずあめ こめこ		
11	水	くろはんぺんのチーズフライ バーガー (げんまいいりパン)			げんまいいりパン	551 kcal 23.1 g 21.3 g 384 mg 2.4 g	黒はんぺんをチーズではさんだフライです。今日は、さらにパンではさんで食べましょう。
		(くろはんぺんのチーズフライ)	くろはんぺん チーズ		ばんこ こむぎこ あぶら でんぶん		
		(きゃべつ)		きゃべつ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
はくさいとにくだんごのスープ	にくだんご(とりにく、ぶたにく、だいず)	にんじん しいたけ たけのこ はくさい チンゲンサイ (しょうが、にんにく、たまねぎ)					
12	木	メンチカツカレーライス (むぎごはん)			こめ むぎ	717 kcal 20.9 g 25.1 g 407 mg 2.1 g	★卒業おめでとう★ 6の1 リクエスト給食
		(カレー)	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト りんご	じゃがいも カレールウ あぶら		
		(メンチカツ)	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ あぶら		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		パインサラダ		きゃべつ きゅうり パイナップル	あぶら さとう		
ヨーグルト	ヨーグルト						

13 金	うなたまどん(むぎごはん)			こめ むぎ	698 kcal 29.1 g 27.0 g 397 mg 1.9 g	うなぎは、免疫力を高めるビタミンA、骨や歯を丈夫にするビタミンD、血液を健康に保つDHA・EPAが多く含まれる食品です。
	(うなぎのかばやき)	うなぎ		さとう		
	(きんしたまご)	たまご		さとう あぶら でんぶん		
	(きざみのり)	のり				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	のっぺいじる	とうふ	だいこん にんじん ごぼう はねぎ しいたけ	さとも でんぶん		
デザート	にゅうせいひん	かんてん	さとう クリーム			
16 月	チャーハン	やきぶた	ねぶかねぎ	こめ ごまあぶら	613 kcal 21.4 g 23.0 g 337 mg 2.6 g	☆卒業・修了おめでとう☆ 今のクラスのお友達と食べる最後の給食です。楽しく食べてくださいね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あげぎょうざ	ぶたにく とりにく だいず	きゃべつ たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぶん あぶら こむぎこ		
	ごもちゅうかスープ	とりにく	にんじん たけのこ きくらげ テンゲンサイ コーン もやし	ごまあぶら		
	ケーキ	とうにゅう	いちご	さとう あぶら こめこ みずあめ		

- 食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。
- 表記されている栄養価は小学校3・4年生の数値です。
- 給食費は全て食材料費に使用しています。
- 学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。
- 少年写真新聞社のイラストを使用しています。
- 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。
- 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。

- 注意
- 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、ごま、大豆、りんご等が混入する可能性があります。



## ★こんだてひょう(電子版)では、興津小 給食室特集を配信中!!★

今月の特集は「6年生リクエスト給食 レシピ紹介」  
e-メッセージ または 静岡市の学校給食HP をご覧ください。



## ☆6年生リクエスト給食 レシピ☆

もうすぐ興津小を卒業する6年生に、もう一度食べたい給食のアンケートをとりました。  
2・3月に各クラス1回ずつ、リクエスト給食の日があります。  
卒業してからも、いつでもおうちで興津小の給食を再現できるようにリクエストのあったレシピを紹介します。  
量は好みで加減をしてください。

### ☆鶏のから揚げ

#### 材料(5枚分)

- 鶏モモ肉切身 50g 5枚
- ★濃口醤油 大さじ1
- ★酒 小さじ1
- ★しょうが 5g
- ★にんにく 2g
- 片栗粉 適量
- 揚げ油



下味(★)に1時間  
くらい漬けてから  
粉をつけます。



### ☆ナムル

#### 材料(5人分)

- ほうれんそう(2cm) 1袋(200g)
- にんじん(せん切り) 1/3本(50g)
- もやし 1袋(200g)
- ★三温糖 小さじ1強
- ★酢 小さじ1
- ★濃口醤油 大さじ1
- ★ごま油 大さじ1
- いりごま 適量



洗う



切る



ゆでる



冷やす



タレ(★)をつくる



和えて完成

給食室はごまを炒って香りを出す&加熱殺菌しています。

### ☆きなこあげぱん



#### 材料(1本分)

- コッパパン 1本
- 揚げ油
- きなこ 10g
- 上白糖 8g
- 塩 少々



## ☆チャーハン

### 材料（4人分）

米	2合
うすくち醤油	小さじ2
★太ねぎ（みじん）	1/2本
★焼豚（5ミリ角）	80g
★ごま油	小さじ1/2
★こしょう	少々
★中華スープの素	小さじ1/2



給食では、大量調理のため、具（★）を炒めて、ごはんと一緒に炊き込みます。おうちでは炒めて作ってもいいですね。



## ☆たけのこごはん



### 材料（5人分）

米	2合
たけのこ（短冊切り）	50g
にんじん（せん切り）	20g
油揚げ（短冊切り）	20g（1枚）
★うすくち醤油	大さじ1
★塩	小さじ1/2

### 作り方

- ①たけのこはあく抜きをしておく。
- ②野菜、油揚げを切る。
- ③米に調味料★を混ぜ、上から具をのせ炊き込む。

## ☆パインサラダ

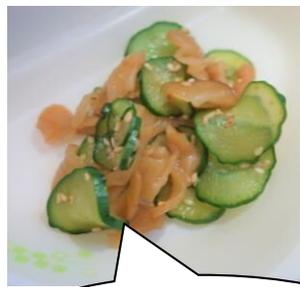


きゃべつはさっとボイルして冷やし、水気をよく切っておきましょう。

### 材料（5～6人分）

きゅうり（輪切り）	1本（100g）
きゃべつ（短冊）	1/8玉（150g）
パイナップル缶詰（スライス）	3枚
★油	大さじ2
★酢	大さじ2
★砂糖	大さじ1
★塩	小さじ1/2
★こしょう	少々

## ☆きゅうりとつぼづけのあえもの



### 材料（5～6人分）

きゅうり	1本（100g）
つぼづけ	40g
塩	少々
いりごま	少々

### 作り方

- ①きゅうりをスライスして塩もみする。
- ②つぼづけとゴマを和える。

給食では、安全のため、きゅうりはボイル→水冷→絞って使っています。

## ☆春雨スープ

### 材料（5～6人分）

はるさめ	20g
にんじん（短冊切り）	1/4本
たけのこ（短冊切り）	60g
たまねぎ（スライス）	1/2個
チンゲンサイ（1cm幅）	1/2株
とりがらスープの素	小さじ1/2
中華スープの素	小さじ1
塩こしょう	少々
水	500ml
うす口しょうゆ	大さじ1

しいたけ、もやしなど具材を変えてアレンジするのもいいね！

## ☆お茶クリーム大福

「お茶を食べる」をコンセプトに、静岡市の学校給食用に作られたデザート。中には静岡市産のお茶が入った餡と、クリームが入っています。



お茶クリーム大福とパインサラダは、全クラスのリクエストに入っていたよ。人気だね！



## ☆焼きそば



材料（5～6人分）	
むしめん	300g
揚げ油	
ぶたももこま切れ	120g
きゃべつ（1cm幅）	1/4玉（300g）
にんじん（太いせん切り）	1/4本（50g）
もやし	1/2袋（100g）
炒め油	適量
塩、こしょう	少々
コンソメ	小さじ1/2
ウスターソース	大さじ1
とんかつソース	大さじ1と1/2
青のり	少々
いりごま	少々



①野菜を切る。



②めんを油でカリッとするまで揚げる。



③熱したフライパンに豚肉を入れ、塩コショウで炒める。  
④野菜を入れ、さらに炒める。  
⑤調味料で味付けをする。  
⑥揚げためんを入れ、炒める。  
⑦最後に青のりとゴマを混ぜて完成。



将来の夢をかなえたり、目標を達成するためには、何よりも健康な体が第一です。その体を作る材料は毎日自分が食べている食事です。いろいろな食べ物から栄養をもらって、元気に生活をしていきましょう！給食で学んだことをこれからの生活に活かしていきましょう。応援しています。

