

令和7年3月 学校給食献立表 南棟2小

焼津市学校給食センター (624-6660)

日	献立名	アレルギー	使われている食品とおもな働き				エネルギー (Kcal) たん白質(g)	備考
			体を作る食品(赤色)	体の調子を整える食品(緑色)	エネルギーのもとになる食品(黄色)	調味料		
3月	ごはん				米			
	あわせ				さとう	す 塩	618	
	牛乳	乳	牛乳					
	あつやきたまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう 油 でんぶん	す みりん しょうゆ 塩		ひなまつりの献立です。
	ごもくずしのぐ	大豆 小麦	油あげ	れんこん にんじん たけのこ ほししいたけ	さとう	しょうゆ みりん		
	みそしる	大豆 さば	とうふ みそ	たまねぎ しめじ もやし はねぎ		にぼし さばうすけずり	22.4	
4月	ひなまつりデザート	もも りんご 大豆	とうにゅう	もも りんご	さとう			
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳				595	やいちゃんランチです。
	ちくわのなんぶあげ	魚 小麦 ごま	ちくわ		こむぎこ でんぶん ごま油			
	わふうおかかサラダ	魚	かつおぶし	だいこん きゅうり にんじん	わふうドレッシング		27.3	
5月	ちゃんこじる	魚 豚肉 大豆 小麦 さば	ぶたにく とうふ なると 油あげ	ごぼう もやし ねぶかねぎ		さけ 塩 しょうゆ みりん かつおのもと		
	バーガーパン	小麦 乳			パン			
	スライスチーズ	乳 チーズ					634	パンにスライスチーズとハンバーグをはさんで食べましょう。
	牛乳	乳 牛乳						
	ハンバーグケチャップソース	鶏肉 豚肉 りんご 大豆	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう	トマトケチャップ 塩ワイン ちゅうのうソース		
	ごぼうサラダ(ごまだれッシング)	小麦 大豆 ドレ(ごま)		ごぼう きゅうり にんじん えだまめ	さとう ごまだれッシング	みりん しょうゆ	27.7	
6月	はくさいスープ	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい こまつな		塩 こしょう しょうゆ コンソメスープ		
	ごはん				米			
	牛乳	乳 牛乳					617	パオズとは、まんじゅう生地に具を包んで蒸した中国点心の一種です。
	パオズ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん パンことう	塩 しょうゆ こしょう		
	なのはなあえ	ごま 小麦 大豆		なのはな キャベツ バブリカ	さとう ごま	しょうゆ		
7月	なまあげのちゅうかに	大豆 鶏肉 小麦 豚肉 ごま	なまあげ とりにく	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ さやいんげん にんにく とうろこし ほししいたけ	さとう 油 でんぶん	しょうゆ オイスターソース こしょう ちゅうかスープ	26.3	
	アップルパン	小麦 乳 りんご		りんご	パン			
	牛乳	乳 牛乳					684	
	さけフライ	魚 さけ 小麦	さけ		パンこ こむぎこ 油	塩 こしょう		
10月	やさいソテー	乳 鶏肉 豚肉		キャベツ にんじん もやし とうろこし	バター	塩 こしょう コンソメスープ		
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 鶏肉 りんご	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん	油 さとう	トマトケチャップ こしょう ワイン ちゅうのうソース スープストック	33.9	
	さくらごはん	小麦 大豆			米	しょうゆ 塩	611	
	牛乳	乳 牛乳						
11月	かつおフライ	魚 小麦 大豆	かつお	たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ 油	塩 しょうゆ		東益津小学校のリクエスト献立です。
	かいそうサラダ		わかめ こんぶ とかのり ふのり	キャベツ きゅうり	あおじぞドレッシング			
	とんじる	豚肉 大豆 さば	ぶたにく 油あげ みそ	たまねぎ だいこん にんじん はねぎ	じゃがいも	にぼし さばうすけずり	25.7	
12月	はんかんむぎごはん				米 むぎ			
	牛乳	乳 牛乳					601	ご飯には麦が入っています。
	ポークカレー	魚 豚肉 乳 りんご 小麦 大豆 鶏肉	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも 油	こしょう ちゅうのうソース チャツネ カレーフレーク スープストック		
	プレーンオムレツ	卵	たまご		さとう 油 でんぶん	塩 す	23.7	
13月	キャベツサラダ	小麦 大豆		キャベツ こまつな にんじん	さとう 油	しょうゆ す		
	はんかんごはん				米		625	春巻きは中国料理の点心の一つです。
	牛乳	乳 牛乳						
	はるまき	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが ほししいたけ	こむぎこ こめこ 油 でんぶん はるさめ さとう	しょうゆ 塩		
13月	はりはりづけ	ごま 小麦 大豆		きりぼしだいこん にんじん きゅうり	ごま油 さとう	す しょうゆ		
	ちゅうかスープ	豚肉 大豆 鶏肉 ごま 小麦	ぶたにく わかめ なると	にんじん チンゲンさい ねぶかねぎ とうろこし		さけ ちゅうかスープ オイスターソース チキンブイヨン 塩	20.1	
	せきはん		あずき		米 もち米 ごま	塩	639	卒業・進級のお祝い献立です。
	ごましお	ごま						
13月	牛乳	乳 牛乳					26.7	
	さわらのさいきょうやき	魚 大豆 小麦	さわら みそ		さとう			
	コーンときゅうりのすのもの	小麦 大豆	わかめ	とうろこし きゅうり しょうが	さとう	塩 す しょうゆ		
	すまじる	魚 小麦 大豆 さば	とうふ かまぼこ	にんじん たまねぎ ほうれんそう えのきたけ	さとう こむぎこ 油 みずあめ	しょうゆ 塩 かつおのもと		
13月	おいわいデザート	乳 小麦 卵 大豆 乳 たまご	いちご					

○焼津市では、下記の食品を『アレルギー物質』欄に記載します。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウフルーツ 牛肉 くるみ さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ カシューなツツ ごま アーモンド

○物資購入の都合により献立や使用材料が変更となる場合があります。☆丁寧な手洗いの徹底をしましょう。

『魚』のマークは、魚介類を使ったメニューです。

★『魚』のマークは、どんぶりが付くメニューです。

日	献立名	アレルギー	使われている食品とおもな働き				エネルギー (kcal) たん白質(g)	備考	
			体を作る食品(赤色)	体の調子を整える食品(緑色)	エネルギーのもとになる食品(黄色)	調味料			
14 金	げんりょうスタミナパン	小麦 豆乳 大豆 豚肉 りんご	たまご		パン マーガリン		643	多くのリクエストの声に応えてスタミナパンの登場です。	
	牛乳	乳	牛乳						
	とりにくのマーマレード やき	鶏肉 大豆	とりにく	マーマレード	みずあめ さとう	しょうゆ みりん す 塩 こしょう			
	コールスローサラダ			キャベツ とうもろこし きゅうり	コールスロードレッシング	塩 こしょう	28.5		
	ポトフ	豚肉 鶏肉	ワインナー	たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん	じゃがいも	チキンブイヨン ワイン コンソメスープ 塩 こしょう			
17 月	ごはん				米		611		
	牛乳	乳	牛乳						
	さばのてりやき	さば 小麦 大豆	さば			みりん しょうゆ さけ 塩			
	ひじきのいために	豚肉 大豆 小麦	ぶたにく 油あげ ちくわ ひじき	にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう 油	みりん しょうゆ	26.9		
	こまつなのみそしる	大豆 さば	とうふ みそ	こまつな たまねぎ もやし		にぼし さばうすけずり			



3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。これに、貴族の女の子の人形遊びが結び付いて、現在のようなひな祭りに変わっていったとされています。

給食を通してみなさんに伝えたいこと

給食は食に関するさまざまなことが学べます。食事マナーを身につけることができたり、栄養バランスや健康によい食事のとり方がわかったり、安全、衛生に気をつけて食事の準備や片づけができたりし、郷土食や行事食、地域でとれる食材について知ることもできます。成長期のみなさんは今、食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につける大切な時期です。給食が食べられることに感謝をしながら、多くのことを学んで生活に生かしていきましょう。



関東地方では米粒形のポン菓子、関西地方では丸形のあられなど、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。



厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。



ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。

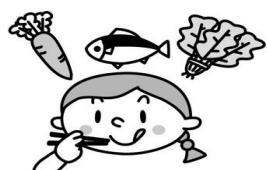


はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がぴったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸運になりますように」という願いを込めて使われます。

今年度も残すところ、あとひと月となりました。残りの日々を大切に、お友達や先生方と楽しい給食時間をお過ごしてほしいと思います。さて、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

1年間を振り返ってみましょう。
できていたら、() に○を書きましょう。

() () ()
食事の前に 食事のマナーを 苦手な食べ物にも
必ず手を洗った。 守ることができた。 挑戦できた。



() ()
朝ごはんを 毎日食べた。 おやつは時間と
量を決めて食べた。

