2024 年　3 月　　浜松市立　積志中　学校　　学校給食予定献立表　（　11　）回

学校番号	松中１９
グループ	J

日付	曜	献立名	小麦	卵	乳製品	えび	かに	主要材料：主に体の組織をつくる たんぱく質・無機質	主に体の調子を整える カロテン・ビタミンC	主にエネルギーとなる 炭水化物・脂質	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩
1	金	米飯　牛乳　合わせ酢 ちらし寿司　（ちらしの具） （錦糸卵） なめこ汁 ももゼリー　＜行事食　桃の節句＞		＊		＊		牛乳 えび　油揚げ 卵 鶏肉　豆腐 寒天	かんぴょう　れんこん　しいたけ　にんじん　えだまめ なめこ　だいこん　根深ねぎ もも果汁	米　砂糖（合わせ酢） 砂糖　ごま 砂糖　油　はちみつ 砂糖	785 kcal 30.3 g	16.4 g 2.6 g
4	月	米飯　牛乳 ★ししゃものす揚げ ごまみそ煮 くだもの		＊				牛乳 ししゃも 鶏肉　生揚げ　うずら卵　みそ	しょうが　こんにゃく　だいこん　にんじん　ねぎ はるみ	米 油 さといも　砂糖　ごま	793 kcal 30.1 g	22.5 g 2.0 g
5	火	米飯　牛乳　＜浜松パワーフード給食＞ いかとさとうえんどうの天ぷら 大根とツナの煮もの 新たまねぎのみそ汁 ＜ふるさと給食の日＞	＊					牛乳 いか まぐろ油漬　こんぶ 油揚げ　豆腐　みそ	さとうえんどう だいこん　にんじん 新たまねぎ　えのきたけ　ねぎ	米 でん粉（いか天）　小麦粉　油　砂糖（天つゆ） 砂糖	799 kcal 29.2 g	22.6 g 2.7 g
6	水	米飯　牛乳 和風煮込みハンバーグ 菜の花のアーモンドあえ 玄米団子汁						牛乳 鶏肉　大豆たんぱく　豚肉 油揚げ	たまねぎ　トマト　しょうが　にんにく 菜の花　もやし にんじん　はくさい　ねぎ	米 ラード　砂糖 アーモンド 玄米	800 kcal 28.8 g	20.7 g 2.2 g
7	木	パン　牛乳 ドライカレー いんげん豆のサラダ 野菜スープ ヨーグルト	＊		＊			牛乳 豚肉 白いんげん豆　赤いんげん豆 ベーコン ヨーグルト	にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん　干しぶどう きゅうり　スイートコーン たまねぎ　にんじん　チンゲンサイ	パン 油　小麦粉 油　砂糖 じゃがいも 砂糖	799 kcal 32.4 g	24.1 g 3.4 g
8	金	さくらご飯　牛乳 さわらのすだちじょうゆかけ 煮しめ すまし汁 くだもの　＜行事食　卒業祝い＞						牛乳 さわら 鶏肉 豆腐　なると巻（すけそうたら、いとよりだい）	すだち果汁 ごぼう　たけのこ　しいたけ　こんにゃく　にんじん　さやいんげん えのきたけ　みつば いちご	米 でん粉　油　砂糖 砂糖 でん粉・砂糖（なると巻）	814 kcal 35.1 g	22.8 g 3.9 g
11	月	ソフトめん　牛乳 ビーンズソース ★三色揚げ 大根ときゅうりのマリネ	＊		＊			牛乳 大豆　豚肉　チーズ 青のりボール（たら・ひとえぐさ・大豆たんぱく）	たまねぎ　にんじん　トマト（缶）　グリンピース だいこん　きゅうり　パプリカピーマン	ソフトめん 油　砂糖　小麦粉　バター じゃがいも　油　アーモンド　でん粉・砂糖（青のりボール） 砂糖　オリーブ油	792 kcal 31.2 g	26.6 g 2.8 g
12	火	米飯　牛乳 高菜めし 生揚げの五目煮 いももち汁						牛乳 生揚げ　豚肉	高菜 たけのこ　こんにゃく　えだまめ にんじん　だいこん　はくさい　ねぎ	米 ごま油　ごま 砂糖　油 じゃがいも・でん粉（いももち）	793 kcal 27.0 g	21.6 g 2.6 g
13	水	米飯　牛乳 鮭の香味唐揚げ 小松菜のおひたし 豚汁 ミニたい焼き　＜中郡中考案献立＞	＊					牛乳 鮭 豚肉　豆腐　みそ あん	にんにく　しょうが こまつな　キャベツ ごぼう　だいこん　にんじん　こんにゃく　根深ねぎ	米 でん粉　油 じゃがいも 小麦粉　砂糖　水あめ　油	803 kcal 33.2 g	19.6 g 2.2 g
14	木	パン　牛乳　いちごジャム 鶏肉のバーベキューソース煮 ポテトサラダ 卵スープ		＊				牛乳 鶏肉 卵	にんにく　たまねぎ　おろしりんご きゅうり　スイートコーン たまねぎ　にんじん　こまつな	パン　いちごジャム 砂糖 じゃがいも　マヨネーズ（卵不使用） でん粉	793 kcal 30.3 g	28.9 g 3.2 g
15	金	米飯　牛乳 麻婆豆腐 揚げぎょうざ もやしの中華あえ	＊					牛乳 豆腐　豚肉　みそ　浜納豆 豚肉　大豆たんぱく	にんにく　しょうが　にんじん　たけのこ　しいたけ　にら キャベツ　たまねぎ　にら　しょうが もやし　スイートコーン	米 油　砂糖　でん粉 小麦粉　ラード　油　ごま油　でん粉　砂糖 ごま油　ごま	821 kcal 31.8 g	25.5 g 2.5 g
										学校給食摂取基準	830 kcal 34.2 g	23.0 g 2.5 g

★はカミカミメニューです。（よくかんでたべましょう）
※ 食品衛生法の改正にともない、アレルギー物質の特定原材料を表示しています。
「そば」は、給食では使用しませんが、ソフトめん・うどん・中華めんの製造工場では「そば」を使用した製品を作っています。
使用されている食品がわかるように献立名の横に＊印をつけました。ただし、加工食品（ベーコン・フライ類・デザート類など）は入札して購入するため、十分な表記ができない場合があります。また、調味料等については、記載してありません。心配な場合は必ず学校へ確認をしてください。
なお、パン・牛乳についてはアレルギー物質の表示を省略しました。全てのパンに小麦と脱脂粉乳が使用されています。全てのめんに小麦が使用されています。しらす干し・海藻類等は、「えび・かに」が混ざる漁法で採取しています。
※ 「落花生」は、給食では使用しません。
※ 献立名を横に見ていくと、その献立に使用されている主要材料が示されています。
※ 天候不順等の都合により、献立が変更になる場合があります。

毎月１９日は「食育の日」
家族そろって食事ができるといいですね。

“食育” しましょう

～ １年間の食生活を振り返ってみましょう ～

（小学生用食生活学習教材「たのしい食事　つながる食育」・中学生用食生活学習教材「「食」の探究と社会への広がり」　参照）

今年度も残りわずかとなりました。子供たちは、給食を通して、食事のマナーや栄養のバランス、郷土料理や世界の料理など、さまざまな食に関することを学んできました。３月は締めくくりの月です。この１年の食生活を子供たちと一緒に振り返ってみましょう。

①食事の前に、手をしっかり洗うことができた。

□

②毎日決まった時間に起きて、朝ごはんを食べることができた。

□

③行事食（5月端午の節句、9月お月見、12月冬至等）や郷土料理を作ったり、味わったりすることができた。

□

④食事のマナーを守ることができた。

□

⑤栄養のバランスを考えながら、

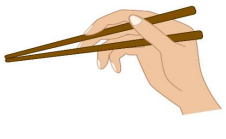
□

⑥よくかんで味わって

カミカミ
カミカミ

□

⑦正しいはしの持ち方で食べることができた。



□

⑧感謝の気持ちをこめて、「いただきます」「ごちそうさま」の

□

①～⑧の□にチェックをしましょう。今年度を振り返って、できないところがあった人は、来年度に意識して食事ができ