

# 令和7年3月 学校給食献立表 北棟4

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	バーガーパン	小麦 乳			パン		823	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。
	スライスチーズ	乳	チーズ					
	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(ごまドレッシング)	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 ごまドレッシング	みりん しょうゆ		
白菜スープ	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	35.0		
4火	ごはん				米		805	ひなまつりの献立です。
	合わせ酢							
	牛乳	乳	牛乳			す 塩		
	厚焼きたまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう 油 でんぷん	す みりん しょうゆ 塩		
	五目寿司の具	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		
みそ汁	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	28.2		
ひな祭りデザート	もも りんご 大豆	とうにゅう	もも りんご	さとう				
5水	飯缶ごはん				米 むぎ		801	ご飯には麦が入っています。 
	牛乳	乳	牛乳					
	ポークカレー	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 でんぷん	塩 す		
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	29.3		
6木	ごはん				米		788	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。
	牛乳	乳	牛乳					
	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 でんぷん パンこ さとう	塩 しょうゆ こしょう		
	菜の花あえ	ごま 小麦 大豆		なのはな キャベツ パプリカ	さとう ごま	しょうゆ		
生揚げの中華煮	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 とうもろこし ほししいたけ	さとう 油 でんぷん	しょうゆ オイスターソース こしょう ちゅうかスープ	31.4		
7金	飯缶ごはん				米		781	春巻きは中国料理の点心の一つです。 
	牛乳	乳	牛乳					
	春巻き	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 でんぷん はるさめ さとう	しょうゆ 塩		
	はりはり漬け	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		
中華スープ	豚肉 大豆 鶏肉 ごま 小麦	ぶたにく わかめ なた	にんじん チンゲンさい ねぶかねぎ とうもろこし		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	24.1		
10月	ごはん				米		816	やいちゃんランチです。 
	牛乳	乳	牛乳					
	竹輪の南部揚げ	小麦 ごま	ちくわ		こむぎこ でんぷん ごま油			
	和風おかつサラダ		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			
ちゃんこ汁	豚肉 大豆 小麦 さば	ぶたにく とうふ なた 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	35.1		
11火	減量スタミナパン	小麦 乳 卵 大豆 豚肉 りんご	たまご		パン マーガリン		898	多くのリクエストの声に応じてスタミナパンの登場です。
	牛乳	乳	牛乳					
	鶏肉のマーマレード焼き	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		
ポトフ	豚肉 鶏肉	ウイナー	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	36.4		
12水	赤飯		あずき		米 もち米		784	卒業・進級の祝い献立です。 
	ごま塩	ごま			ごま	塩		
	牛乳	乳	牛乳					
	さわらの西京焼き	大豆 小麦	さわら みそ		さとう			
	コーンときゅうりの酢の物	小麦 大豆	わかめ	とうもろこし きゅうり しょうが	さとう	塩 す しょうゆ		
すまし汁	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	しょうゆ 塩 かつおのもと	32.4		
お祝いデザート	乳 小麦 卵 大豆	乳 たまご	いちご	みずあめ				
13木	アップルパン	小麦 乳 りんご		りんご	パン		904	
	牛乳	乳	牛乳					
	さけフライ	さけ 小麦	さけ		パンこ こむぎこ 油	塩 こしょう		
	野菜ソテー	乳 鶏肉 豚肉		キャベツ にんじん もやし とうもろこし	バター	塩 こしょう コンソメスープ 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		
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		42.9		

○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 キウイフルーツ 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 カシューナッツ 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。

『』のマークは、魚介類を使ったメニューです。

★『』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	ごはん				米		800	🍷🍷
	牛乳	乳	牛乳					
	さばの照り焼き	さば 小麦 大豆	さば			みりん しょうゆ さけ 塩		
	ひじきの炒め煮	豚肉 大豆 小麦	ぶたにく 油あげ ちくわ ひじき	にんじん こんにやく さやいんげん	さとう 油	みりん しょうゆ		
	小松菜のみそ汁	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	33.3	
17 月	さくらごはん	小麦 大豆			米	しょうゆ 塩	772	東益津小 学校のリクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおフライ	小麦 大豆	かつお	たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ 油 さとう	塩 しょうゆ		
	海藻サラダ		わかめ こんぶ とさかのり ふのり	キャベツ きゅうり	あおじそドレッシング			
	豚汁	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	30.3	



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。

### ひなあられ

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ねりです。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。

### ひしもち

厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひと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。

### ちらしずし

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。

### はまぐりのお吸い物

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

## 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。

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

