





令和7年3月 学校給食献立表 南棟2中

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		805	ひなまつりの 献立です。
	合わせ酢				さとう	す 塩		
	牛乳	乳	牛乳					
	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		
4火	ひな祭りデザート	もも りんご 大豆	とうにゆう	もも りんご	さとう		816	やいちゃん ランチです。
	ごはん				米			
	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			
5水	和風おほかきサラダ		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		35.1	
	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			
6木	スライスチーズ	乳	チーズ				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。
	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		
7金	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	
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
8土	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	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。
	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		
	アップルパン	小麦 乳 りんご		りんご	パン			
9日	牛乳	乳	牛乳				904	
	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		
10月	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	42.9	
	さくらごはん	小麦 大豆			米	しょうゆ 塩		
	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		
11火	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		772	東益津小学 校のリクエスト 献立です。
	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		
	飯缶ごはん				米 むぎ			
12水	牛乳	乳	牛乳				801	ご飯には麦 が入っています。
	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		
13木	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 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		
13木	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 ねぶかかねぎ とうもろこし			24.1	
	赤飯		あずき		米 もち米			
	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		
13木	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		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	さとう こむぎこ 油 みずあめ			

○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	減量スタミナパン	小麦 乳 卵	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	大豆 豚肉 りんご						
	鶏肉のマーメレード焼き	乳	牛乳					
	コールスローサラダ	鶏肉 大豆	とりにく	マーメレード	みずあめ さとう	しょうゆ みりん す 塩 こしょう		
	ポトフ	豚肉 鶏肉	ウインナー					
17 月	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 ごんにやく 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		



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れり、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。

