




献立だより

裾野市立学校給食センター
(055) 992-6868

◎今月の目標
「1年間の食生活を振り返ろう」

中学校

日曜日	献立名	体をつくるもとになる食べ物		体の調子を整えるもとになる食べ物		エネルギーのもとになる食べ物		備考	
		無機質	たんぱく質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		
2月	ごはん					米		桃の節句 献立 入試頑張ろう! 3年生 	
	牛乳	牛乳					785Kcal		
	さばの西京焼き		さば・みそ			砂糖			
	こんにゃくの炒り煮		豚肉・さつま揚げ	にんじん さやいんげん		こんにゃく・砂糖	油・ごま油		29.8g
	すまし汁	わかめ	かまぼこ・豆腐	なばな	しめじ・だいこん たけのこ				
ひなまつりゼリー	寒天	豆乳		もも・いちご	砂糖・水あめ				
3月	ロールパン					パン		811Kcal	
	牛乳	牛乳							
	かつおカツ		かつお		たまねぎ・しょうが	パン粉・小麦粉	油		
	キャベツのソテー		ベーコン	にんじん	キャベツ・コーン		油		
さつまいものクリーム煮	牛乳	鶏肉	にんじん	たまねぎ・しめじ	さつまいも・小麦粉	油・バター	30.5g		
4月	ごはん					米		東・西 深良・富岡 須山3年生 給食なし	
	牛乳	牛乳					751Kcal		
	生揚げと豚肉のみそ炒め		豚肉・生揚げ みそ	にんじん・ピーマン	キャベツ・しょうが	砂糖・でん粉	油		35.2g
	いか団子ともやしのスープ	わかめ	鶏肉・いか・たら	こまつな	もやし・たまねぎ	はるさめ	油・ごま油		
5月	角型食パン					パン		東・西 深良・富岡 須山3年生 給食なし	
	いちごジャム				いちご	水あめ・砂糖			
	牛乳	牛乳							
	豆腐のミートグラタン	チーズ	豚肉・豆腐	トマト	たまねぎ・にんにく	砂糖	油		34.4g
ポトフスープ		ウインナー	にんじん	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	油			
6月	麦ごはん					米・麦		802Kcal	
	ポークカレー		豚肉・大豆 ひよこまめ	にんじん・トマト	たまねぎ・りんご にんにく・しょうが	小麦粉・じゃがいも	油		
	牛乳	牛乳							
ツナとマカロニの野菜ソテー		まぐろ	ほうれんそう	キャベツ・コーン にんにく	マカロニ	オリーブ油 油	28.3g		
9月	ごはん					米		須山 3年生 給食なし	
	牛乳	牛乳					756Kcal		
	シュウマイ		豚肉		たまねぎ・しょうが	パン粉・でん粉 砂糖・小麦粉			
	もやしの中華炒め		ベーコン	こまつな	もやし		ごま油		
豆腐チゲスープ		鶏肉・なると 豆腐・みそ	にんじん	キャベツ・だいこん はくさいキムチ にんにく・根深ねぎ		油・ごま油	32.3g		
10月	ソフトめん					ソフトめん		801Kcal	
	ミートソース	チーズ	豚肉	にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく	小麦粉	油・バター		
	牛乳	牛乳							
	フライド磯ポテト	あおさ	ウインナー		コーン	じゃがいも	油		32.2g
11月	ごはん					米		東・深良 西3年生 富岡3年生 給食なし	
	牛乳	牛乳					752Kcal		
	さわらの幽庵焼き		さわら		ゆず	砂糖			
	大豆の磯煮	ひじき	大豆・豚肉 ちくわ	にんじん さやいんげん		こんにゃく・砂糖	油		33.1g
白玉団子のみそ汁		油揚げ・豆腐 みそ	にんじん ほうれんそう	だいこん・根深ねぎ	白玉粉・でん粉				
12月	黒糖入りロールパン					パン・黒砂糖		764Kcal	
	牛乳	牛乳							
	ほうれんそうオムレツ		卵	ほうれんそう		でん粉	油		
	マッシュポテト			パセリ		じゃがいも	バター クリーム		
ミネストローネ		鶏肉	にんじん・トマト	たまねぎ・キャベツ にんにく	マカロニ	オリーブ油 油	28.3g		
13月	ごはん					米		東・西 深良・富岡 須山3年生 給食なし	
	牛乳	牛乳					763Kcal		
	とんかつ		豚肉			パン粉	油		
	野菜の磯香和え	のり		こまつな・にんじん	もやし				
だいこんとつくねのみそ汁		鶏肉・豆腐 油揚げ・みそ		だいこん・根深ねぎ たまねぎ	でん粉・パン粉 砂糖・こんにゃく じゃがいも		27.9g		

日曜日	献立名	体をつくるもとになる食べ物		体の調子を整えるもとになる食べ物		エネルギーのもとになる食べ物		エネルギーたんぱく質	備考	
		無機質	たんぱく質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
卒業・進級お祝い献立										
16	赤飯		小豆			米・もち米		758Kcal	今月の 地場産の 野菜 ・にんじん ・根深ねぎ	
	ごま塩						ごま			
	牛乳	牛乳								
	照り焼きハンバーグ		鶏肉・豚肉		たまねぎ	砂糖・でん粉	油			
	キャベツの炒め物			にんじん・こまつな	キャベツ		ごま油			
月	お祝いすまし汁		豆腐・なるとかまぼこ		だいこん・ごぼう たけのこ	じゃがいも こんにゃく		26.9g		
	いちごのロールケーキ	乳製品	卵		いちご	砂糖・小麦粉 水あめ	油・クリーム			
	りんごチップ入りロールパン				りんご	パン・砂糖				
17	牛乳	牛乳						841Kcal		
	チリコンカン		豚肉・大豆 ひよこめ	にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく	砂糖	油			
	火	ジャーマンポテト		ウィンナー	パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも			オリーブ油
	プリン		乳・卵・大豆使っていません!				砂糖・水あめ			油
3月の旬の食材：しゅんぎく・だいこん・いよかん・はっさく・ぶり・わかさぎ など										
*都合により献立を変更する場合があります。										


給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか？今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



3/3 ひな祭り

3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しひな」が起源とされます。行事食としてちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物があります。

ちらしずし はまぐりのお吸い物

「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

給食の前に手をきれいに洗えた 	給食当番の身支度をきちんとできた 	食事のあいさつを心を込めて言えた いただきます 
食器を正しく並べることができた 	お箸を正しく持ち、上手に使うことができた 	よくかんで味わって食べることができた 
地域の産物や食文化を知ることができた 	日本の伝統行事と行事食について知ることができた 	バランスのよい食事の組み合わせがわかった 牛乳・乳製品 果物 主食 主菜 副菜 

1年間ありがとうございました!



裾野市栄養士会