

令和6年 3月 給食カレンダー



島田市立中部学校給食センター A

日	献立名	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 欠食枚 個数など
		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		
1 金	こくとうパン			パン こくとう		666	金小 四小 五小
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				30.8	
	とりにくのハーブやき	とりにく	にんにく パセリ	オリーブ油	ワイン しょうゆ バジル オレガノ しお		
	ポパイサラダ		ほうれんそう キャベツ とうもろこし	さとう 油	しょうゆ す	839	
4 月	ニョッキのクリームに	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー	ニョッキ クリーム 油	ペシャメルソース しお スープストック	38.2	ひなまつりの 献立
	すめし			ごめ さとう	す しお	627	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パンこ でんぶん こむぎこ 油	しお	27.4	
	えびフライ	えび	たけのこ ごぼう にんじん しいたけ えだまめ	さとう でんぶん 油	しょうゆ わふうだし しお かつおだし	829	
5 火	ごもぐずしのぐ	たまご あぶらあげ	たまねぎ にんじん こんにゃく はねぎ	じゃがいも	かつおだし	34.3	えびフライ 小 1こ 中 2こ
	とんじる	ぶたにく みそ		もちごめ さとう でんぶん			
	ひなあられ	かんでん					
	むぎごはん			ごめ むぎ		610	
6 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.8	金小6・7・8・9組 金中3年 二中
	ビーフカレー	ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく りんご	じゃがいも 油	カレールウ ケチャップ ソース チャツネ しお しょうゆ	808	
	はながたとうふハンバーグ	とりにく とうふ おから	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	さとう でんぶん 油	しょうゆ みりん しお	28.4	
	かおりあえ		きゅうり キャベツ しそ	さとう でんぶん	しお		
7 木	しよくパン			パン		648	金中 二中
	メイプルジャム			メイプルジャム		27.3	
	おしまちゃんコロッケ	まぐろ	たまねぎ	じゃがいも さとう こむぎこ 油 こめこ パンこ はるまきのかわ	しお ブイヨン	791	
	くきわかめサラダ(ナムドレッシング)	くきわかめ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	ドレッシング		32.4	
8 金	おしまちゃんコロッケ	まぐろ	たまねぎ	じゃがいも さとう こむぎこ 油 こめこ パンこ はるまきのかわ	しお ブイヨン	791	卒業進級 お祝い献立
	きわかめサラダ(ナムドレッシング)	くきわかめ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	ドレッシング		32.4	
	わかめごはん	わかめ		ごめ さとう	しお	574	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.0	
9 土	ハンバーグおろしソース	とりにく ぶたにく	たまねぎ だいこん	でんぶん さとう 油 じゃがいも	ケチャップ しお しょうゆ みりん	749	伊久美小学校 児童作成献立
	ほうれんそうのおかかあえ	かつおぶし	ほうれんそう もやし にんじん		しょうゆ	28.0	
	やさいスープ	ウインナー	にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも	しょうゆ がらスープ しお コンソメ		
	いちご		いちご				
10 日	せきはん ごましお			もちごめ こめ あずき ごま	しお	681	いちご 2こ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.5	
	あかうおのさいきょうやき	あかうお みそ		さとう		832	
	こまつなのアーモンドあえ		こまつな キャベツ にんじん	アーモンド さとう	しょうゆ	30.5	
11 月	あらはんべんのすましじる	はんぺん とうふ	たまねぎ ほうれんそう にんじん えのきたけ		しょうゆ かつおだし しお		おしまちゃん ランチ
	おいわいいちごデザート	とうにゅう ゼラチン	いちご	さとう みずあめ でんぶん 油			
	ごはん			ごめ		589	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.3	
12 火	くろはんぺんのおちやてんぷら	くろはんぺん	さそ	こむぎこ でんぶん 油		746	おしまちゃん ランチ
	きゅうりのひたひた	かつおぶし	きゅうり	さとう ごま油	しょうゆ す とうがらし	28.7	
	くたくさんしまだじる	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ はねぎ		かつおだし		
	はるみみかん		はるみみかん				
13 水	ごはん			ごめ		567	九州地方の 料理
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.0	
	きびなごのフライ	きびなご	しょうが	みずあめ さとう でんぶん げんまいこ 油 じゃがいも	しお	746	
	がめに	とりにく ちくわ	れんこん たけのこ しいたけ にんじん さやいんげん こんにゃく しょうが	さとう 油	さけ しょうゆ みりん	29.5	
13 水	タイビーエン	ぶたにく えび うずらたまご	キャベツ もやし にんじん きくらげ はねぎ	はるさめ ごま油	ちゅうかスープ しょうゆ しお がらスープ オイスターソース		きびなごのフライ 小 2こ 中 3こ
	ちゅうかめん			めん		637	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				28.6	
	とんこつラーメンスープ	ぶたにく なた	チンゲンサイ にんじん ねぶかねぎ メンマ とうもろこし にんにく しょうが		とんこつラーメンスープ しょうゆ		
13 水	にくまん	ぶたにく	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	こむぎこ さとう パンこ でんぶん ごま油	しょうゆ しお	766	
	なのはなのおかかサラダ	かつおぶし	キャベツ もやし なのはな パプリカ	さとう 油	しょうゆ す しお	33.6	

○物資の購入の都合により献立や使用材料を変更することがあります。 ○地場産物を斜め太字・アンダーラインで表示しています。

○「地場産物を使った料理+具だくさん島田汁」を組合せた献立を「おしまちゃんランチ」と名づけ、毎月1回提供していきます。 生産者紹介

< 食物アレルギー関連の留意点 > ○学校給食では、ピーナッツ・そば・キウイフルーツ・いくらは使用しません。

○マヨネーズは卵が入ったものを使用しています。 ○魚介類(しらすぼし等)や海藻には、エビ、イカ、カニ、タコなどが混入する場合があります。

○めん(ソフトめん・中華めん・うどんなど)の製造工場では、そば、山芋、大豆を使用した製品を製造しています。

○パンの製造工場では、卵、くるみ、ごま、りんご、もも等を使用した製品を製造しています。

○加工食品については十分な表記ができない場合があります。詳細が必要な場合は学校を通して給食センターにお問い合わせください。



令和6年 3月 給食カレンダー



島田市立中部学校給食センター A

日	献立名	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 欠食校 個数など
		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 木	ごはん			こめ		624	金小 金中3年 二中3年
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さわらのなんばんづけ	さわら	ねぶかねぎ	さとう でんぶん 油	しょうゆ す とうがらし	24.7	
	れんこんサラダ		れんこん こまつな にんじん	さとう ごま ドレッシング	しょうゆ さけ みりん	801	
	さといものみそしる	とうふ あぶらあげ みそ わかめ	だいこん えのきたけ はねぎ	さといも	かつおだし	29.9	
15 金	むぎごはん			こめ むぎ		606	金小 四小 五小
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ピビンバ	ぶたにく	ぜんまい しいたけ にんにく	さとう でんぶん 油	しょうゆ さけ みりん トウバンジャン	30.3	
	ナムル		ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごま油 さとう	しょうゆ	777	
	ワンタンスープ	とりにく	たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんじん しょうが	ワンタンのかわ	がらスープ しょうゆ ちゅうかスープ しお		
	スティックチーズ	チーズ					

令和5年度

地場産物み一つけた!

～島田川柳コンクール～



1月2月に引き続き、入賞作品を紹介します



島田市の地場産物



だ
み
い
か
じ
お
ん
よ
う
つ
た
ぶ
こ
べ
う
て

五和小5年生

し
い
た
け
は
暑
さ
に
対
策
茶
色
帽

島一中1年生

旅
行
か
ら
と
出
る
お
茶
か
え

島四小5年生

こ
ま
つ
な
は
栄
養
た
ま
な
が
ぶ
り

大津小5年生

大
好
き
な
キ
ャ
ベ
ツ
ラ
ダ
リ
は

大津小6年生

1年間の食生活をふりかえりましょう!

朝ごはんは毎日食べましたか?

はい いいえ

朝ごはんは1日のエネルギーのもとになります。脳が目覚めるためにも、しっかり食べましょう。

給食はのこさず食べましたか?

はい いいえ

苦手な食べものを全部のこすことは、ありませんでしたか? 苦手でも一口は、食べるようにしましょう。

おやつをとりすぎませんでしたか?

はい いいえ

3度の食事がしっかり食べられるように、おやつを食べすぎに気をつけましょう。

野菜をしっかり食べていますか?

はい いいえ

野菜にはビタミンや食物せんいがたくさん含まれています。いろいろな野菜を食べましょう。

よくかんで食べていますか?

はい いいえ

よくかむと、味がよくわかり、おし歯の予防や、食べすぎもふせぎます。

好き嫌いをせずに食べていますか?

はい いいえ

栄養の面だけでなく、食べものを大切にするという心を忘れずに、食べましょう。

楽しく食べる事ができましたか?

はい いいえ

食事は何を食べるかも大切ですが、食べる環境も大切です。楽しい雰囲気をつくりましょう。

準備や片付けは協力してできましたか?

はい いいえ

学校でもお家でも、食事の準備や片付けは、みんなの協力が大切です。



結果はいかがでしたか?

「はい」の数が多かった人はぜひ続けてください。少なかった人は、少しずつ改善していきましょう。