



がっこうきゅうしょく よてい こんだてひょう 学校給食予定献立表

令和6年度3月
牧之原市
学校給食センター

日	こんだて		使われている主な材料とはたらき				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩(g)	お知らせ 欠食
			赤	緑	黄	調味料等		
			おもに体を作るもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと			
3月		マーガリンパン			パン マーガリン		(小) 677 25.0 3.0	
		ベーコンたまご焼き	たまご ベーコン		さとう でんぷん あぶら	しょうゆ かつおだし 塩 煮干しだし		
		磯辺ポテト	あおさ		じゃがいも	塩 こしょう		
		春キャベツの クリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウィナー	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	あぶら	ベシメルソース 塩 ガラスープ ワイン スープストック こしょう フィッシュカルシウム	(中) 912 31.7 3.8	
		いちご		いちご				

※献立内容は、都合により変更になる場合があります。

※太字は、静岡県産(牧之原市産含む)の食品です。

※材料は主原料のみ記載しています。

食物アレルギー等で詳細を知りたい方は、給食センター(52-3184)まで御連絡ください。



がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう 学校給食予定献立表

令和6年度3月
牧之原市
学校給食センター

日	こんだて	使われている主な材料とはたらき				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩(g)	お知らせ 欠食
		赤	緑	黄	調味料等		
		おもに体を作るもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと			
7 金	 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		(小) 654 25.7 2.1	相小 ふるさと給食 
	 ちくわの二色天ぷら	ちくわ	にんじん <u>ちや</u>	こむぎこ こめこ でんぷん あぶら			
	 きゅうりと大根のひたひた	かつおぶし	きゅうり <u>だいこん</u>	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 とうがらし		
	 肉じゃが	<u>ぶたにく</u>	たまねぎ こんにやく にんじん さやいんげん	<u>じゃがいも</u> さとう あぶら	しょうゆ みりん 酒 フィッシュカルシウム	(中) 822 31.8 2.7	
	ミニトマト		<u>ミニトマト</u>				

〔東日本大震災から14年、昨年のお正月には能登半島地震が発生〕

2011年3月11日 14時46分、三陸沖を震源とする日本国内観測史上最大規模の地震が発生しました。あれから14年、そして、昨年のお正月には能登半島地震が発生しました。

日本では大きな自然災害等が多く起こっています。大きな災害が発生したら、公的な支援物資はすぐに届かないことが多いです。災害時に自分の身を守り、健康被害を防げるように、“いざ”というときに備え、防災意識を高めましょう。



いざ、というときに備えて…

◆◆ できることから始めよう!防災対策 ◆◆

災害に備えて、家庭で取り組むべき対策の中で、『食料・飲料などの備蓄』について紹介します。

<災害に対する家庭での備え> ~これだけは準備しておこう!~

食料・飲料などの備蓄、十分ですか？

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ、普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。



食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例（人数分用意しましょう）

- 飲料水 3日分（1人一日3リットルが目安）
- 非常食 3日分の食料として、ご飯（アルファ化米など）、ビスケット、板チョコ、乾パンなど
- 生活必需品 下着・衣類、トイレットペーパー、ティッシュペーパー、マッチ、ろうそく、乾電池など

※大規模災害発生時には、『1週間分』の備蓄が望ましいとされています。
※飲料水とは別に、生活用水も必要です。日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水を張っておくなどの備えをしておきましょう。



資料：首相官邸HPページ
「災害に対するご家庭での備え
~これだけは準備しておこう!より」

〔非常持ち出し品の例〕



- ・飲料水
- ・食料品（カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど）
- ・貴重品（預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など）
- ・救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
- ・ヘルメット、防災頭巾
- ・マスク
- ・軍手
- ・懐中電灯
- ・衣類
- ・下着
- ・毛布
- ・タオル
- ・携帯ラジオ、予備電池
- ・使い捨てカイロ
- ・ウエットティッシュ
- ・洗面用具
- 〔感染症対策用〕
- ・手指消毒用アルコール
- ・石けん、ハンドソープ
- ・体温計

（資料：消防庁「わたしの防災サバイバル手帳」ほか）

資料：政府広報オンライン「災害時に命を守る一人一人の防災対策」より



学校給食予定献立表

令和6年度3月
牧之原市
学校給食センター

日	こんだて	使われている主な材料とはたらき				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩(g)	お知らせ 欠食
		赤	緑	黄	調味料等		
		おもに体を作るもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと			
10月	 わかめごはん	わかめ		<u>こめ</u> むぎ さとう	塩	(小) 670 26.3 2.6	卒業・進級 お祝い 献立 
	 とりにく 鶏肉のから揚げ	とりにく	にんにく しょうが	でんぷん あぶら こむぎこ	しょうゆ 酒 塩 こしょう		
	 もやしと小松菜のあえもの	のり	<u>もやし</u> <u>こまつな</u> にんじん	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢		
	 とんじる 豚汁	<u>ぶたにく</u> とうふ みそ	はくさい たまねぎ <u>だいこん</u> こんにゃく ごぼう ほうれんそう		<u>みりん</u> <u>かつお節</u> <u>さば節</u>	(中) 848 32.8 3.3	
	 お祝いデザート	とうにゅう	いちご	さとう みずあめ あぶら			
11月	 むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		(小) 632 24.2 1.7	 減塩献立
	ぎょうざ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	さとう こむぎこ あぶら	しょうゆ 塩		
	 はるさめ 春雨サラダ		<u>もやし</u> きゅうり にんじん	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ 酢		
	 とうふ 豆腐の中華煮	とうふ ぶたにく	<u>キャベツ</u> たまねぎ たけのこ にんじん <u>チンゲンサイ</u> しいたけ しょうが にんにく	でんぷん ごまあぶら さとう	ガラスープ しょうゆ 酒 オイスターソース 塩 こしょう トウバンソジャン フィッシュカルシウム	(中) 796 29.0 2.3	
12月	 こくとう 黒糖パン			<u>パン</u> こくとう		(小) 623 28.2 2.6	
	 しろみぎかな 白身魚のトマトソースがけ	たら		でんぷん あぶら さとう	ケチャップ ソース ワイン		
	ベーコンとキャベツのスパゲッティ	ベーコン	たまねぎ <u>キャベツ</u> エリンギ にんじん にんにく	スパゲッティ あぶら	コンソメ 塩 こしょう	(中) 833 36.2 3.6	
	 ポトフ	とりにく ウインナー	<u>だいこん</u> たまねぎ にんじん <u>ブロッコリー</u> しめじ	<u>じゃがいも</u> あぶら	ガラスープ コンソメ スープストック ワイン 塩 こしょう		
	はまさきみかん		はまさきみかん				

※献立内容は、都合により変更になる場合があります。

※太字は、静岡県産(牧之原市産含む)の食品です。

※材料は主原料のみ記載しています。

食物アレルギー等で詳細を知りたい方は、給食センター(52-3184)まで御連絡ください。



しょうかい

こまつな

あ

もの

紹介『もやしと小松菜の和え物』

材料(4人分)

もやし 100g
小松菜 60g
にんじん 15g
きざみのり 10g
しょうゆ 大さじ1
☆ 酢 小さじ1と1/2
砂糖 小さじ1
ごま油 小さじ2/3

作り方

- ① もやしはよく洗う。小松菜は1.5cmくらいに切る。
にんじんはせん切りにする。
- ② のりはフライパンなどで炒る。(のりの風味を引き出す)
- ③ 野菜はゆでて冷まし、水気を除く。
- ④ ☆の調味料を合わせて加熱し、冷ます。
(タレをつくる)
- ⑤ ③と④を合わせて、食べる直前にのりをまぜる。





がっこうきゅうしょく よてい こんだてひょう 学校給食予定献立表

令和6年度3月
牧之原市
学校給食センター

3月は、1年間の締めくくりの月になります。この1年間の学校生活はどうでしたか。
健康に過ごすことができましたか。日頃の食生活を振り返ってみましょう。

あなたの食生活はどうですか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ 朝ごはんを毎日
欠かさず食べている

☐ 食事の前に手をきれいに
洗っている

☐ 正しい姿勢でよくかんで
食べている

☐ 苦手な食べ物にも挑戦
している

☐ おやつは時間と量を決めて
食べるようにしている

☐ おはしを上手に
使うことができる

☐ 食べた歯を磨いている

☐ 家で食事の手伝いを
している

☐ 家族や仲間と食事を
楽しんでいる

○の数が…

7～9個



4～6個



1～3個



0個

