



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 おもに体を 作るもと	緑 おもに体の調子を 整えるもと	黄 おもにエネルギー のもと	調味料等		
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		
	いそべ 磯辺ポテト	あおさ		じゃがいも	塩 こしょう		
	はる 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 がらすープ 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				
ひな祭り の行事食 ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いをこめた料理やお菓子を食べて厄を払います。 ちらしずし ハマグリの潮汁 ひしもち しろざけ 白酒 ひなあられ							
4月	ちらしずし	あぶらあげ	にんじん たけのこ えだまめ れんこん	こめ さとう	酢 しょうゆ 酒 塩 みりん	(小) 642 25.7 2.9	桃の節句 にちなんだ 献立
	さばの塩こうじ漬け焼き	さば			塩 こうじ		
	な 菜の花入りアーモンドあえ		キャベツ こまつな なのはな	アーモンド さとう	しょうゆ	(中) 818 32.3 3.9	
	すまし汁	とうふ かまぼこ わかめ	たまねぎ にんじん ほうれんそう えのき		しょうゆ みりん 塩 かつお節 昆布		
	ひなあられ	こんぶ あおのり	トマト ほうれんそう パプリカ	こめ さとう でんぷん	塩		
5月	あげパン			パン きなこ さとう あぶら	塩	(小) 681 28.8 2.9	相中
	やさしい 野菜のチーズ焼き	とりにく チーズ	たまねぎ トマト ブロッコリー にんにく	じゃがいも マカロニ オリーブオイル	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう フィッシュカルシウム		
	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		
	やさしい 野菜と肉団子のスープ	とりにく ぶたにく	はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん しめじ しょうが プルーン	あぶら パンこ でんぷん	がらすープ しょうゆ コンソメ スープストック 塩 こしょう かつおだし		
6月	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		(小) 696 24.6 2.0	
	ポークカレー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト セロリー りんご しょうが にんにく	じゃがいも あぶら さとう	カレールウ ケチャップ ソース ワイン チャツネ スープストック 塩 カレーこ こしょう フィッシュカルシウム		
	とんかつ	ぶたにく		パンこ こむぎこ あぶら でんぷん	塩 こしょう	(中) 851 29.2 2.6	
	ほうれん草のサラダ		キャベツ ほうれんそう とうもろこし	あぶら さとう	酢 塩 こしょう		
	はるみ(みかん)		はるみ				

※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 おもに体を作るもと	緑 おもに体の調子を整えるもと	黄 おもにエネルギーのもと	調味料等		
7 金	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		(小) 654 25.7 2.1	ふるさと給食
	ちくわの二色天ぷら	ちくわ	にんじん ちや	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 だいこん	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 とうがらし		
	にく 肉じゃが	ぶたにく	たまねぎ こんにやく にんじん さやいんげん	じゃがいも 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		ミニトマト				

〔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、ガセットなど

※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
- ・ウィットティッシュ
- ・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



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			
10月	わかめごはん	わかめ		こめ 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	もやし こまつな にんじん	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢		
	とんじる 豚汁	ぶたにく とうふ みそ	はくさい たまねぎ だいこん こんにゃく ごぼう ほうれんそう		みりん かつお節 さば節	(中) 848 32.8 3.3	
	いわ 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			こめ むぎ		(小) 632 24.2 1.7	減塩 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		もやし 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	(中) 796 29.0 2.3	
	とうふ 豆腐の中華煮	とうふ ぶたにく	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ 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 トウバンジヤン フィッシュカルシウム		
12月	こくとう 黒糖パン			パン 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 キャベツ 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	だいこん たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ	じゃがいも 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				
13月	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		(小) 683 27.7 1.9	相小 減塩 減塩献立
	とりにく 鶏肉とレバーのヤンニョムソースあえ	とりにく レバー	にんにく	でんぷん あぶら さとう	コチュジャン ケチャップ しょうゆ みりん 酒		
	やさしい 野菜炒め	ぶたにく	キャベツ もやし にんじん	あぶら	コンソメ 塩 こしょう	(中) 831 32.7 2.3	
	ちゅうか 中華たまごスープ	たまご ベーコン	たまねぎ とうもろこし こまつな にんじん チンゲンサイ しいたけ	でんぷん	ガラスープ 酒 中華だし こしょう 塩 フィッシュカルシウム		
	いちごミルクゼリー	ぎゅうにゅう アガー	いちご レモン	さとう クリーム	ワイン		

※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 おもに体を作るもと	緑 おもに体の調子を整えるもと	黄 おもにエネルギーのもと	調味料等		
14 金	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		(小) 626	相小 
	やきにく スタミナ焼肉	ぶたにく みそ	もやし パプリカ にら しょうが にんにく	でんぷん あぶら	テンメンジャン 酒 しょうゆ みりん トウバンジャン	26.4 1.5	
	ポテトサラダ		きゅうり にんじん	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう	(中) 761	
	ワンタンスープ	とりにく	たまねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん ねぎ しょうが	こむぎこ	ガラスープ しょうゆ 中華だし 酒 塩 こしょう	30.9 2.1	



ひ しょく せい かつ ふ かえ
日ごろの食生活を振り返ろう!



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。



給食レシピ

紹介『いちごミルクゼリー』

材 料 (60ccプリンカップ 5個分)

<ミルクゼリー>		<いちごソース>	
アガー	3g	完熟いちご	75g
水	75cc	砂糖	5g
砂糖	大さじ 1 1/2	白ワイン	小さじ 1
牛乳	110cc	レモン汁	少々
生クリーム	25cc	* いちごの甘さをみて砂糖の量を調節する	

作り方

- ① アガーと砂糖はよく混ぜ合わせる。
- ② 鍋に①と水を入れて溶かして加熱する。
- ③ ②が溶けたら、人肌に温めた牛乳を加えて加熱する。牛乳がゼリー液と十分に混ざったら生クリームを加え、ゼリーカップに注いで冷やす。
- ④ 別鍋にいちごと砂糖、ワインを入れて加熱する。いちごから水分が出てきたらレモン汁を加えていちごソースを作る。ソースができたら粗熱をとる。
- ⑤ ③の上にはいちごソースをのせて、食べる直前まで冷やす。

