



献立作成テーマ
食べ物のみみつを知って 楽しく 食べよう

日	曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			おしらせ				
			あか	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱく質	カルシウム		
			からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる	kcal	g	mg		
2	月	ロールパン			パン	食塩相当量2.4g	616	27	575	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ゆきそば	ふたにく いか	しょうが キャベツ	にんじん もやし					めん あぶら
		たまごスープ	たまご	たまねぎ	ねぶかねぎ					でんぷん
		ヨーグルト	ヨーグルト							
3	火	むぎごはん			こめ むぎ	食塩相当量1.8g	644	21.7	286	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		わかどりのからあげ	とりにく	しょうが						でんぷん あぶら
		くわわかめのサラダ	わかめ くわわかめ	コーン きゅうり						はるさめ
		チンゲンサイのスープ		チンゲンサイ にんじん	はくさい たけのこ					でんぷん
4	水	むぎごはん			こめ むぎ	食塩相当量2.0g	657	25.8	431	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		やきどうふのちゅうかに	やきどうふ ふたにく	にんじん もやし たけのこ	しいたけ チンゲンサイ					さとう でんぷん あぶら
		しゅうまい	ふたにく	たまねぎ	しょうが					こむぎこ でんぷん さとう
		あじつけにほし	いわし							でんぷん さとう こま
5	木	しよくパン			パン	食塩相当量 2.3g	535	21.8	369	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ハンバーグ	ふたにく とりにく	たまねぎ						あぶら さとう
		やさいサラダ		キャベツ きゅうり にんじん						ドレッシング
		ミネストローネ	ベーコン	にんじん たまねぎ トマト	チンゲンサイ					マカロニ
6	金	しよくパン			パン	わくわく給食 食塩相当量 3.0g	632	20.5	381	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		さくらえびいりコロッケ	さくらえび	たまねぎ						じゃがいも さとう でんぷん パンこ こむぎこ
		こふきいも								じゃがいも
		コーンクリームスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	コーン					バター
10	火	わこうちゃ/パバロア	ぎゅうにゅう	わこうちゃ	さとう みずあめ	食塩相当量 2.3g	666	20.8	261	
		きのこピラフ	とりにく	しめじ えのき						こめ むぎ あぶら
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ミートボール	とりにく ふたにく	たまねぎ						あぶら さとう
		ポトフ	ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん						じゃがいも
11	水	ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	さとう みずあめ	食塩相当量1.9g	547	22.2	424	
		しよくパン			パン					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		いちごジャム		いちご						さとう みずあめ
		すいとん	とりにく	だいこん はくさい	にんじん しょうが					すいとん
12	木	だいすとじゃこのあげに	だいす いわし			でんぷん あぶら	食塩相当量 2.1g	639	25.3	319
		むぎごはん			こめ むぎ					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		さばのみそ	さば みそ	しょうが		さとう でんぷん				
		きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり つぼづけ	キャベツ	こま				
13	金	かきたまじる	どうふ たまご	にんじん	ねぶかねぎ	でんぷん	食塩相当量2.0g	618	29.8	328
		ソフトめん				めん				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		きのこミートソース	ぎゅうにく ふたにく	しょうが にんにく たまねぎ	にんじん	しいたけ まいたけ				
		ほうれんそうとキャベツのソテー	チーズ	マッシュルーム グリンピース	トマト	あぶら				
16	月	ミックスマッツ	ひよこめめ そらまめ			あぶら	食塩相当量2.2g	600	20.7	336
		ロールパン				パン				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ボークビーンズ	ふたにく だいす	たまねぎ にんじん	マッシュルーム	さとう				
		コールスローサラダ		きゅうり	キャベツ	コーン				
みかん		みかん								

17	火	むぎごはん			こめ むぎ	食塩相当量2.0g	619	20.5	330
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		だいこんとさといものそぼろに	ぶたにく	だいこん にんじん しいたけ だけのこ グリンピース	さといも さとう でんぷん				
		ごまあえ		キャベツ ほうれんそう	こま さとう				
18	水	なっとう	なっとう			食塩相当量2.4g	672	23.4	397
		くろざとうパン			くろざとうパン				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しょうが	じゃがいも でんぷん あぶら				
		おこのみあげ	いか だいす ウィンナー		はるさめ				
19	木	はるさめスープ	ぶたにく	もやし こまつな たまねぎ		【スマイル給食】 アレルギーや宗教などに配慮 した給食が登場します。 食塩相当量 2.3g	585	13.6	107
		チーズ	チーズ						
		スマイルカレー	まぐろ ひよこめめ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん しめじ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ルウ				
		ぶどうジュース		ぶどう					
23	月	やさいサラダ		キャベツ きゅうり ピーマン	ドレッシング	食塩相当量1.3g	565	26.6	263
		いちごゼリー		いちご	さとう				
		むぎごはん			こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
24	火	みそカツ	ぶたにく たまご はっちょうみそ	たまねぎ	さとう あぶら パンこ こむぎこ でんぷん	食塩相当量2.3g	600	18.5	393
		ポイルキャベツ		キャベツ					
		とうがんじる	とりにく	とうがん にんじん ねぶかねぎ					
		しょくパン			パン				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ツナマヨネーズ	まぐろ		マヨネーズ				
25	水	じゃがいものベーコンに	とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	じゃがいも	食塩相当量1.8g	554	18.5	329
		やさしいため	ウィンナー	キャベツ いんげん	あぶら				
		はっこうにゅう	はっこうにゅう						
		マーガリンパン			マーガリンパン				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		スペインオムレツ	たまご チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも さとう でんぷん あぶら				
マッシュポテト	チーズ ぎゅうにゅう	パセリ	じゃがいも バター						
26	木	キャベツのスープ		キャベツ にんじん たまねぎ		食塩相当量2.2g	678	21.4	417
		アセロラゼリー		アセロラ	さとう みずあめ				
		むぎごはん			こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		マーボーカレーどうふ	ぎゅうにく ぶたにく どうふ みそ	たまねぎ にんにく しょうが しいたけ はねぎ だけのこ	ごまあぶら さとう でんぷん				
30	月	パンサンスー		にんじん きゅうり キャベツ	マロニー こま ごまあぶら	食塩相当量2.2g	590	25.9	301
		マンゴープリン		マンゴー	さとう				
		むぎごはん			こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		さけのしおやき	さけ		あぶら				
31	火	かいそうサラダ	わかめ つのまた きりんさい こんぶ	きゅうり キャベツ	ドレッシング	食塩相当量 2.2g	578	22.3	361
		みそしる	どうふ みそ	はくさい ねぶかねぎ					
		ロールパン			パン				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		かぼちゃのシチュー	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ	こむぎこ バター あぶら				
フレンチサラダ		あかピーマン キャベツ コーン きゅうり レモンかじゅう	オリーブオイル あぶら さとう						
かぼちゃデザート	とうにゅう	かぼちゃ	さとう						

※ 保護者の方からいただいている給食費は1食280円で、すべて食材のみに使用し、食材の使用については今後さらに安全につとめていきます。

※ 表記されている栄養価は3、4年生の数値です。

※ 食材等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※ 魚には小骨が入っている場合があるため、食べる時に注意しましょう。

※ めん類の製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。

※ パンの製造過程で卵、落花生、アーモンド、ルツグ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。



学校給食課のホームページでは給食のレシピを掲載しています。

スマイル給食とは？

スマイル給食は、色々な立場の人が、食べられないものがある人のことも考えて、よりたくさんの友達が食べられるよう、卵や乳製品、肉などを使わずにつくられた給食です。静岡市内すべての学校で提供されます。清水不二見小学校では、19日（木）に提供を予定しています。



スプーンはご家庭から持参してください。参考として、**スプーン**があると食べやすい献立には、**こちらのスプーンマーク**をつけています。ご協力よろしくお願ひします。