

令和6年4月 給食献立表

静岡市立清水江尻小学校（給食回数12回）

令和6年度 献立作成テーマ
「食べ物のひみつを探して楽しく食べよう」



日(曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 塩分(g)	備考
11(木)	カレーライス	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんごペースト トマトピューレ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	706 20.5 16.1 1.6	給食がはじまります
	ぎゅうにゅう フルーツポンチ	ぎゅうにゅう	みかん パインアップル おうとう	カクテルゼリー さとう		
12(金)	ソフトめん			ソフトめん	563 27.1 18.2 1.4	彩りを楽しもう「コーンサラダ」
	ミートソース	ぶたにく ぎゅうにく チーズ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん マッシュルーム トマトピューレ	あぶら		
15(月)	むぎごはん			きゅうり キャベツ とうもろこし	605 26 19.4 1.8	中華料理を味わおう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		
16(火)	くろざとうパン			くろざとう パン	610 23.7 21.5 2.2	いろいろな食材を食べよう「洋風おでん」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		
17(水)	ようふうおでん	とりにく ウインナー こんにゃく	にんじん たまねぎ きぬさや	じゃがいも こんにゃく	563 25.8 16.3 1.6	からだを作る食べ物は何かな?
	チンゲンサイのソテー	ベーコン	もやし チンゲンサイ とうもろこし	あぶら		
18(木)	はっこうにゅう	はっこうにゅう		こめ むぎ	567 25.4 20.1 3.1	給食の人気メニュー「やきそば」
	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		
19(金)	やきそば	ぶたにく いか おでん	きゃべつ しょうが にんじん もやし しょうが	ちゅうかめん あぶら	583 21.8 16.3 2.5	チキンピラフを味わおう
	わかめスープ	わかめ たまご	ねぎ	こめ かたくりこ		
22(月)	チキンピラフ	とりにく	たまねぎ あかピーマン とうもろこし	こめ むぎ あぶら	539 24.1 14.1 1.4	旬の食材「たけのこ」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		
23(火)	はくさいとくだんごのスープ	とりにく ぶたにく	にんじん しいたけ たけのこ はくさい チンゲンサイ	はるさめ	587 21.8 22.4 1.9	旬の食材「グリーンアスパラガス」
	ヨーグルト	ヨーグルト		こめ むぎ		
24(水)	むぎごはん			こめ むぎ	585 24.8 20.1 1.7	野菜を食べよう「五目中華スープ」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		
25(木)	なまあげのカレー-いため	なまあげ ぶたにく	たまねぎ ねぎ にんにく	さとう あぶら	645 21.2 23.3 3.1	パンを上手に食べよう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		
26(金)	にくだんごシチュー	とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう あぶら	645 21.2 23.3 3.1	パンを上手に食べよう
	バインサラダ		きゃべつ きゅうり パインアップル	さとう あぶら		
26(金)	きゅうしょくなし					
30(火)	たけのこごはん	あぶらあげ	たけのこ	こめ	560 24.8 19 3.2	ふるさと給食の日
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		
	ししゃものからあげ	ししゃも		かたくりこ あぶら		
	ひじきのびたし	ひじき	ほうれんそう きゃべつ	さとう あぶら		
	つみれじる	いわしつみれ とうふ みそ	だいこん にんじん ねぎ	じゃがいも		

※パンの製造過程で、卵、大豆、りんご等が混入する可能性があります。
 ※めん類の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。
 ※魚には小骨が残っている場合があるため、食べる時は注意してください。
 ※食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。
 ※都合により献立に変更がある場合があります。
 ※感染症対策のため、スプーンの提供を中止しています。はし、スプーンの手参をお願いいたします。
 ○挿絵・記事:「新食育ブック」少年写真新聞社、「食育フォーラム」健学社

