

4月

こん だて ひょう  
わくわく献立表



静岡市学校給食献立作成テーマ

「食べ物のひみつを探して楽しく食べよう」

全 13回 静岡市立清水飯田小学校

令和6年度

日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー kcal たん白質 g	備考
			あか 体をつくる	みどり 体のちょうしを ととのえる	きいろ ねつや力の もとになる			
11	木	マーガリンパン			パン マーガリン さとう		60.4	給食がはじまります。 11日より給食が始まりま す。今年もみんなに喜 んでもらえる給食を、調 理員一同頑張って作り ます。よろしく願いま す。 ☆1年は15日から給食 開始です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		やきそば	ぶたにく いか	しょうが にんじん もやし キャベツ	むしめん あぶら	ソース		
		フルーツポンチ	とうにゅう かんてん	みかん バイナッブル おうとう ぶどうかじゅう ももかじゅう りんごかじゅう	サイダー さとう ぶどうとう	ワイン	20.2	
12	金	むぎごはん			こめ むぎ		62.5	生揚げは厚めに切った 豆腐をじゅうぶん水切り し、油で揚げたもので す。食べやすいようにカ レー味で仕上げました。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		なまあげのカレーいため	なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんにく はねぎ	さとう あぶら	しょうゆ さけ カレーこ ケチャップ		
		ごもくちゅうかスープ		にんじん たけのこ きくらげ こまつな もやし		うすくちしょうゆ ショウタン とりがらスープ	24.8	
		アセロラゼリー		アセロラかじゅう	ぶどうとう でんぶん			
15	月	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	こめ むぎ あぶら じゃがいも	アップルピューレ カレールウ ソース チャツネ トマトピューレ	63.8	今日から1年生の給食 が始まります。カレーな どの調味料を香辛料と いいます。香辛料には、 食欲を増す働きがあり ます。みんな大好きなカ レーです。たくさん食べ てください。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		かいそうサラダ	わかめ あかつのまた しろきりんさい くきわかめ こんぶ あおつのまた こんにやくかんてん	きゅうり キャベツ	わふうドレッシング			
		おいわいゼリー	とうにゅう	いちご いちごかじゅう	さとう ぶどうとう みずあめ		21.1	
16	火	げんまいパン			パン げんまい さとう		61.5	野菜はそれぞれ味も食 感も色も違います。一つ の野菜だけではななく いろいろな野菜を食べる 事で味もおいしくなり、 栄養バランスもよくなり ます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	さとう ぶどうとう でんぶん	トマトペースト ケチャップ ソース デミグラスソース		
		こふきいも		コーン たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	じゃがいも		26.2	
		やさいスープ	ベーコン			とりがらスープ コンソメ		
17	水	せきはん	あずき		こめ もちごめ ごま		56.8	日本では、祝事があるとき には赤飯でお祝いをしま す。昔から赤は悪いもの を追い払うおめでたい色 とされてきました。今日 は赤飯でみんなの進級 をお祝いしましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		タラフライ	スケソウダラ		パンこ こむぎこ あぶら			
		おひたし		キャベツ こまつな にんじん		しょうゆ かつおだし	23.7	
つみれじる	とうふ いわし たら	はねぎ	でんぶん さとう あぶら	かつおだし うすくちしょうゆ さけ				
18	木	ロールパン			パン		58.5	今日のサラダのに入っ ている、斜め薄切りに 切った野菜はアスパ ラガスです。春から初 夏が旬の野菜です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	あぶら じゃがいも	コンソメ ホワイトルウ とりがらスープ		
		グリーンサラダ		キャベツ きゅうり グリーンアスパラ	あぶら さとう	す	23.9	
19	金	たけのこごはん	あぶらあげ こんぶ	たけのこ にんじん	こめ	うすくちしょうゆ	53.6	小松菜は、カルシウム やビタミン、鉄分が豊富 です。 ほうれん草よりもあくが 少なく、下茹での必要が ないため手軽に料理に 使用できます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		くろはんぺんのフライ	さば いわし たら		でんぶん さとう パンこ こむぎこ コーンフラワー あぶら	みりん		
		ポイルキャベツ(コンソメ)		キャベツ		コンソメ		
		なまあげのみそしる	なまあげ みそ	もやし こまつな		かつおだし		
22	月	むぎごはん			こめ むぎ		57.2	鶏肉の照り焼きは、鶏も も肉を調味液につけて、 オーブンで焼きます。下 味をつけることで、肉を やわらかくしたり、中ま で味をしみこませること ができます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		とりにくのてりやき	とりにく	しょうが	さとう	しょうゆ みりん さけ		
		やさしいため	ベーコン	キャベツ えだまめ	あぶら		25.5	
みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ	じゃがいも	かつおだし				
23	火	くらざとうパン			パン こくとう		63.0	旬の食材：春キャベツ キャベツの旬は冬と春 です。春キャベツは葉が やわらかく、みずみずし くて甘みがあります。 丸みがあって葉がふん わりと重なっています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ツナコロケ	マグロあぶらづけ	たまねぎ	じゃがいも さとう あぶら パンこ こめこ こむぎこ	しょうゆ		
		はるキャベツのサラダ		きゅうり コーン キャベツ	コールスロードレッシング		22.8	
ミネストローネ	ベーコン だいず	にんじん たまねぎ ちんげんさい トマト	マカロニ	コンソメ とりがらスープ				



日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー kcal たん白質 g	備考
			あか 体をつくる	みどり 体のちょうしを ととのえる	きいろ ねつや力の もとになる			
24	水	むぎごはん			こめ むぎ		550	魚には骨が残っている場合があります。食べるときには気を付けて食べましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		さけのしおやき	さけ					
		おひたし		キャベツ もやし ほうれんそう	ごま	しょうゆ かつおだし		
25	木	みそしる	わかめ あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ		かつおだし	27.7	
		りんごパン		りんご	パン さとう			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				572	
		じゃがいものベーコンに	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	じゃがいも	しょうゆ コンソメ とりがらスープ		
		こまつなとコーンのソテー		こまつな コーン	あぶら	コンソメ	21.1	
26	金	はっこうにゅう	はっこうにゅう					
		むぎごはん			こめ むぎ			
		ふりかけ			かつおごまふりかけ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				591	
		あつやきたまご	けいらん		さとう あぶら でんぶん	す みりん かつおだし しょうゆ こんぶエキス		
30	火	だいちのいそに	だいち あぶらあげ ひじき	にんじん こんにゃく いんげん	さとう あぶら	しょうゆ かつおだし	22.9	
		みそしる	みそ	キャベツ たまねぎ えのきだけ こまつな		かつおだし		
		ソフトめん			ソフトめん			
		ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム	あぶら	ワイン トマトピューレ ケチャップ ソース コンソメ チャツネ	619	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		コーンサラダ		きゅうり キャベツ コーン	クリーミーコーンドレッシング			
		ヨーグルト	ヨーグルト				29.2	

※ 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、オレンジ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、セラチン等が混入する可能性があります。

注意



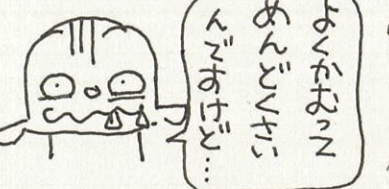
学校給食課のホームページでは

給食のレシピを掲載しています。

## か Chewing Strength 噛むチカラ



「よくかみなさい」  
「よくかみなさい」  
「よくかみなさい」  
「よくかみなさい」  
「よくかみなさい」  
「よくかみなさい」  
「よくかみなさい」  
「よくかみなさい」  
「よくかみなさい」  
「よくかみなさい」



## ① あごの骨が丈夫になり、 歯並びがよくなります。

口のまわりの筋肉がきたえられ、  
ことばの発音や顔の表情も  
よくなりますよ。

## ② た液の分泌がよくなります。

た液がたくさん出ること、虫歯や  
肺炎をふせいたり、歯が丈夫になります。

## ③ 消化がよくなり、ようんが出ます。

食べものを細かく噛みくだくことで、  
胃腸が消化しやすく快便になります。

## ④ 筋力や運動能力がアップします。

噛むときは、あごの筋肉のほかに首や背中、  
胸の筋肉も一緒に働くので、運動能力アップ！

～ Chew well and be healthy! ～

## たべるときに やってみよう！

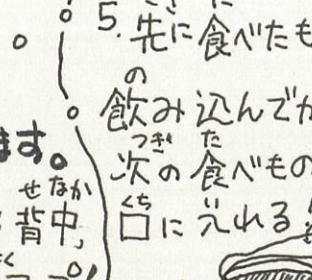
Try them when you eat!

1. 姿勢をきちんと！
2. 足を床につける。



3. ひと口 30回噛む！
4. ひと口の量は少なめに、口を閉じて噛む！

5. 先に食べたものを飲み込んでから、次の食べものを口にに入れる！



Let's try!!