

4がっ こんだてひょう



予定回数 13回

静岡市立清水高部東小学校

日・曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			調味料など	エネルギー kcal たん白質 g カルシウム mg 塩 分 g	一口メモ
		あか	みどり	きいろ			
		からだをつくる	からだのちようしきをとのえる	ねつやちからのもとになる			
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	こめ むぎ あぶら じゃがいも	オールスパイス アップルビューレー カレーウ スープの素 ソース ケチャップ 醤油 トマトビューレー	639 21.4 304 2.1	【給食がはじまります】 最初の献立は、みなさんが大好きなカレーです。食事のマナーを守って、楽しい給食の時間にしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	こまつなとウインナーのソテー	ウインナー	こまつな キャベツ とうもろこし	あぶら	塩 こしょう スープの素		
	ぶどうゼリー		ぶどう	さとう			
12金	げんまいパン			げんまいパン		537 22.4 349 2.2	【不足しがちな栄養素】 食物せんいには、おなかの調子を整える働きがあります。食物せんいは野菜やきのこ、いも、くだものなどに多く含まれます。
	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	あぶら さとう	香辛料 塩 ケチャップ デミグラスソース ソース 赤ワイン		
	こふきいも			じゃがいも	塩 こしょう		
	やさいスープ	ベーコン	キャベツ にんじん とうもろこし		スープの素 塩 こしょう 醤油		
15月	せきはん	あずき		こめ ごま	塩	590 25.5 303 2.4	【入学・進級祝い】 1年生の入学、みなさんの進級を「赤飯」でお祝いします。あずきのゆで汁で炊くため、赤い色がつきます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あつやきたまご	たまご		でんぶん さとう	醤油 塩		
	にんじんのきんぴら	ぶたにく	にんじん たけのこ ごぼう こんにゃく いんげん	あぶら さとう	醤油 みりん 唐辛子		
	ゆばのすましじる	かまぼこ ゆば	しいたけ ねぎ		醤油 酒 塩		
16火	ロールパン			ロールパン		591 22.3 326 2.4	【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。食感を残すために、さっと火を通すのがポイントです。
	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 とうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも あぶら なまクリーム	スープの素 塩 こしょう ホワイトウ とりがらスープ		
	はるキャベツのサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし		クリーム・コーン・レシング		
	アセロラゼリー		アセロラ	さとう			
17水	むぎごはん			こめ むぎ		582 22.4 281 1.8	【外国の食文化を知ろう】 マーボー豆腐は中国の四川料理のひとつです。辛みのあるトウバンジャンなど、中華料理ならではの調味料を使っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	しいたけ にんじん しょうが にんにく ねぎ にら	あぶら さとう でんぶん	トウバンジャン 醤油 みりん スープの素 オイスターソース		
	やさしいため		にんじん たまねぎ キャベツ もやし	あぶら	オイスターソース 醤油 塩 こしょう		
	あまなつみかんゼリー		みかん	さとう			
18木	むぎごはん			こめ むぎ		601 30.9 344 2.5	【和食の良さを知ろう】 和食とは、日本で昔から受け継がれてきた食文化のことを言います。栄養バランスが整いやすいこと、自然や季節を表現できることなどから、世界的にも注目されています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さけのおおやき	さけ			塩		
	ごもくめ	だいず こんぶ	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	さとう	醤油		
	わかめのみそしる	みそ わかめ あぶらあげ とうふ	たまねぎ				
19金	こくとうパン			こくとうパン		557 18.3 297 2.3	【グリーンアスパラガス】 アスパラガスは土から顔を出した若い茎の部分を食べる野菜です。春が旬で、疲労回復に効果があるアスパラギン酸という成分があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ツナコロッケ	まぐろ	たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ こめこ	醤油		
	グリーンサラダ		きゅうり キャベツ グリーンアスパラガス	あぶら さとう	酢 塩 こしょう		
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん たまねぎ トマト パセリ	じゃがいも マカロニ	ケチャップ スープの素 塩 こしょう		

～静岡市学校給食ウェブサイト「しょっかんくんとおいしい静岡いただきます!」～

静岡市教育委員会 学校給食課では、給食の歴史や食育クイズなど親子で楽しく食について学べるウェブサイトを運営しています。また、献立表や給食のレシピなども見ることができますので、詳しくはこちらをご覧ください→→→



静岡市学校給食
キャラクター
「しょっかんくん」も
よろしくね!

日・曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			調味料など	エネルギー たん白質 g カルシウム mg 塩分 g	一口メモ
		あか	みどり	きいろ			
		からだをつくる	からだのちようしきをとのえる	ねつやちからのもとになる			
22月	たけのこごはん	あぶらあげ	たけのこ にんじん	こめ	醤油 塩	544 22.9 344 2.3	【旬の食材:たけのこ】 たけのこは竹の若い芽のことです。まだ土の中にあるうちにほり出し、ゆでてアクを抜いてから食べます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	たらのフライ	たら		あぶら はんこ こむぎこ	ソース 塩		
	ポイルキャベツ		キャベツ				
	みそけんちんじる	とうふ みそ	ごぼう にんじん こんにやく だいこん ねぎ	じゃがいも あぶら			
23火	マーガリンパン			マーガリンパン		629 21.8 302 2.3	【よくかんで食べよう】 よくかむことで、歯やあごがじょうぶになったり、頭の働きがよくなったりします。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ようふうおでん	とりにく ウイナー こんぶ	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん	じゃがいも	醤油 塩 こしょう スープの素 カレー粉		
	パインサラダ		キャベツ きゅうり パイナップル	あぶら さとう	酢 塩 こしょう		
24水	むぎごはん			こめ むぎ		620 23.7 546 1.5	【大豆製品を食べよう】 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					
	なまあげのカーい	なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんにく ねぎ	さとう あぶら	醤油 酒 カレー粉 ケチャップ 塩		
	ごもくちゅうかスープ		にんじん たけのこ きくらげ ゲンサイ もやし		醤油 塩 こしょう 中華スープの素 とりがらスープ		
	あんにんデザート	とうにゅう	もも あんず	でんぶん さとう			
25木	ロールパン			ロールパン		630 28.3 309 1.2	【ジャーマンポテト】 ジャーマンとは、「ドイツ風の」という意味で、じゃがいもや玉ねぎ、ベーコンがドイツでもよく食べられていることからこの名前がついたようです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ローストチキン	とりにく	たまねぎ にんじん セロリ しょうが		赤ワイン 醤油		
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ にんにく	じゃがいも バター	スープの素 塩 こしょう		
	コーンスープ	とうにゅう ぎゅうにゅう	とうもろこし たまねぎ バセリ	あぶら	塩 こしょう ヨーンポターージュの素		
26金	むぎごはん			こめ むぎ		604 26.4 430 2.2	【ふるさと給食の日】 月に1回、静岡でとれた食材を使った給食を出します。今日は、静岡の特産品である黒はんぺんとお茶を使ったフライ、たけのこ、小松菜が静岡県産です。
	ふりかけ	かつお のり あおのり	かぼちゃ ちゃ	ごま さとう こむぎこ	醤油 塩		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	くろはんぺんのおちやフライ	さば いわたら	ちゃ	あぶら でんぶん さとう はんこ こむぎこ	塩		
	たけのこのそぼろに	とりにく	にんじん たけのこ しいたけ グリンピース	でんぶん さとう	酒 醤油 みりん		
	こまつなのみそしる	とうふ みそ	こまつな えのきだけ				
30火	ソフトめん			ソフトめん		630 28.7 547 1.8	【不足しがちな栄養素】 カルシウムには骨や歯を強くする働きがあり、ヨーグルトやチーズなどの乳製品や、小魚、大豆、青菜に多く含まれます。
	ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	あぶら	トマトピューレー ケチャップ ソース スープの素 チョウネ こしょう 赤ワイン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	コーンサラダ		きゅうり とうもろこし キャベツ		クリームコーンドレッシング		
	ヨーグルト	ヨーグルト					

※ 表記されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。
 ※ 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、ゼラチン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、注意して食べましょう。
 ※ 食材等の都合により、献立を変更する場合があります。
 ※ イラスト: 少年写真新聞社、いらすとや

