

# 4月 給食献立表



小学校

Aブロック

門屋学校給食センター

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0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	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
11 (木)	米飯			米		698	給食が始まります
	ポークカレー	豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご	大豆油 ジャがいも 生クリーム	塩 とんこつスープ 赤ワイン こしょう チャツネ カレールウ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース フィッシュカルシウム	21.9	
	牛乳	牛乳				355	
	春キャベツのサラダ		新キャベツ きゅうり とうもろこし	サラダ油 砂糖	酢 塩 こしょう		
	福神漬		だいこん なす きゅうり れんこん	砂糖	醤油 酢		
12 (金)	減量食パン			パン		625	春の献立 「春のポトフ」
	牛乳	牛乳				25.1	
	メンチカツ	豚肉	たまねぎ	でんぷん パン粉 小麦粉 大豆油		335	
	春のポトフ	鶏肉 ウインナー	にんじん たまねぎ グリーンアスパラガス 新キャベツ	ジャがいも	スープストック こしょう 塩 とんこつスープ		
	豆乳プリン	豆乳	いちご	砂糖	ゲル化剤		
15 (月)	米飯 減量			米		665	中華料理を 食べよう
	牛乳	牛乳				23.7	
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぷん ごま油	中華スープの素 酒 オイスターソース 醤油 赤唐辛子粉	504	
	パンサンスー	ハム 錦糸卵	キャベツ きゅうり ほうれん草	春雨	中華ドレッシング		
	黄桃 (缶)		黄桃				
16 (火)	米飯 減量			米		646	骨や歯を 丈夫にする食べ物 「さけ」
	牛乳	牛乳				28.5	
	さけの塩焼き	さけ		サラダ油 大豆油		388	
	切干大根の煮物	油揚げ	切干大根 にんじん こんにゃく	砂糖	かつおだし 醤油 みりん		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	大根 大根葉 ごぼう 葉ねぎ		かつおだし		
17 (水)	減量黒砂糖ロールパン			パン 黒砂糖		628	しっかり手を洗おう
	牛乳	牛乳				23.7	
	オムレツ	鶏卵 鶏肉 豚肉	たまねぎ 人参	パン粉 大豆油		414	
	野菜のクリーム煮	鶏肉 チーズ 牛乳 スキムミルク	にんじん たまねぎ しめじ 白菜 とうもろこし	大豆油 ジャがいも 小麦粉 マーガリン	スープストック 塩 こしょう とんこつスープ		
	ゼリー		みかん いちご	砂糖	ゲル化剤		
18 (木)	米飯 減量			米		574	いろいろな 具材を食べよう 「おでん」
	牛乳	牛乳				23.1	
	おでん	豚肉 昆布 さつまあげ 生揚げ	こんにゃく 大根	砂糖 ジャがいも	かつおだし 醤油 みりん	369	
	おひたし		ほうれん草 キャベツ にんじん		醤油 かつおだし		
	小女子の佃煮	小女子		水あめ 砂糖	醤油		
19 (金)	麦入り米飯			米 麦		640	ふるさと給食 「黒半ぺんの フライ」 
	ふりかけ				かつおごまふりかけ	23.8	
	牛乳	牛乳				467	
	黒半ぺんのフライ	黒半ぺん		小麦粉 パン粉 大豆油	フィッシュカルシウム		
	春キャベツの即席漬け	塩昆布	新キャベツ	ごま	塩		
	静岡の実だくさん汁	豚肉 豆腐 みそ	大根 しめじ 小松菜 にんじん 葉ねぎ		かつおだし		
22 (月)	ソフトめん			ソフトめん		629	めんを上手に 食べよう
	ミートソース	豚肉 牛肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト りんご グリンピース	大豆油 小麦粉 マーガリン 生クリーム	赤ワイン 中濃ソース チャツネ スープストック とんこつスープ トマトケチャップ 塩 こしょう フィッシュカルシウム	26.1	
	牛乳	牛乳				405	
	海藻サラダ	ひじき わかめ 茎わかめ とさかのり	きゅうり キャベツ		和風玉葱ドレッシング		
	ヨーグルト	ヨーグルト					

# 4月 給食献立表



小学校

Aブロック

門屋学校給食センター

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0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	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
23 (火)	米飯 減量			米		608 28.1 339	魚を食べよう 「さわらの西京焼き」
	牛乳	牛乳					
	さわらの西京焼き	さわら みそ		砂糖 大豆油			
	茎わかめサラダ	茎わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし	ごま	ごまドレッシング		
	かき玉汁	豆乳入り白つみれ 豆腐 鶏卵	にんじん たまねぎ ほうれん草	でんぷん	かつお節 昆布だし 薄口醤油 塩		
24 (水)	米飯 減量			米		615 21.8 298	豚肉の栄養を知ろう 「酢豚」
	牛乳	牛乳					
	酢豚	豚肉	生姜 たけのこ にんじん しいたけ たまねぎ ピーマン	でんぷん 大豆油 砂糖	酒 醤油 フィッシュカルシウム 塩 中華スープの素 オイスターソース トマトケチャップ 酢		
	春雨スープ	鶏肉	えのきたけ 白菜 チンゲンサイ もやし 根深ねぎ	春雨 でんぷん	とりがらスープ スープストック 塩 こしょう 醤油		
	フルーツよせ		パイナップル みかん 黄桃				
25 (木)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		633 25.5 498	春に美味しい食べ物 「玉ねぎ」
	牛乳	牛乳					
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ マッシュルーム	大豆油 砂糖	デミグラスソース ウスターソース トマトケチャップ		
	ポテトサラダ	ハム	キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう		
	オニオンスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ パセリ		とりがらスープ 酒 スープストック 塩 こしょう 薄口醤油		
26 (金)	米飯 減量			米		646 28.4 381	食感を楽しもう 「リャンパン」
	牛乳	牛乳					
	焼き豆腐の中華煮	焼き豆腐 豚肉 ちくわ	にんじん たけのこ しいたけ もやし チンゲンサイ	大豆油 砂糖 でんぷん	醤油 中華スープの素 オイスターソース		
	リャンパン	ハム	レタス キャベツ きゅうり	春雨	中華ドレッシング		
	しゅうまい	豚肉	たまねぎ	パン粉 でんぷん 小麦粉			
30 (火)	米飯 減量			米		598 22.4 335	手作りふりかけを食べよう
	牛乳	牛乳					
	肉じゃが	豚肉	こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 醤油 みりん		
	野菜のツナ和え	まぐろ油漬	小松菜 キャベツ	ごま油	酢 醤油 塩		
	手作りふりかけ	ちりめん干し 塩昆布 かつお節		ごま 砂糖	酒 醤油 みりん 酢		



学校給食の情報やレシピをホームページに掲載しています。ぜひご活用ください！



※製造過程で混入する可能性があるもの

**【米】**

- ①安倍口小・足久保小・美和小  
⇒小麦、大豆等
- ②上記以外の学校  
⇒えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉等

**【めん】**

卵、そば

**【パン】**

- ①安倍口小・足久保小・美和小  
⇒卵、大豆、りんご等
- ③上記以外の学校  
⇒くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、ごま、大豆、豚肉、もも、りんご、ゼラチン等

※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。

※魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しましょう。  
※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。

★主食のコンタミネーションにつきましては、学校によって異なります。  
詳しく知りたい方は、門屋学校給食センター(TEL 207-8050)までお問合わせください。

★静岡市の学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。詳しく知りたい方は、学校給食課までお問合わせください。

イラスト出典:「新食育ブック」