



令和6年度

4月 きゅうしょくこんだてひょう

静岡市学校給食年間献立作成テーマ

食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう

静岡市立庵原学校給食センター

3・4年生 中学生

日曜日	こんだて	おもなざいりょうと体の中でのはたらき			エネルギーkcal		お知らせ					
		あ	か	み	ど	り		き	い	ろ	たんぱく質g	カルシウムmg
		からだをつくる	からだのちよしをととのえる	ねつやちからのもとになる								
11木	カレーライス ぎゅうにゅう かいそうサラダ かたぬきチーズ	らんかく ぶたにく ぎゅうにゅう かいそう チーズ		しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト	キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら じゃがいも ルウ	ドレッシング	656 23.8 379	813 29.4 437	給食が始まります 今日から新年度の給食が始まります。新しい先生や友達と楽しい給食の時間になってください。ね。※クラスに1本ずつ、和風ドレッシングが付きます。		
12金	くろざとうしょくパン ぎゅうにゅう ツナコロケ はるキャベツのサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう まぐろ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン	にんじん たまねぎ いんげん トマト	パン こくとうみつ あぶら じゃがいも さとう パンこ こむぎこ こめこ あぶら さとう じゃがいも マカロニ	パン こくとうみつ	628 20.3 318	829 25.4 361	給食のパン 給食のパンは、学年によって大きさがちがいます。必要な栄養量を確保するために、2枚付けになることもあります。庵原小、庵原中のパンは「清美軒」さんが作ってくれています。			
15月	げんまいパン ぎゅうにゅう ハンバーグ こふきいも やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ にんにく しょうが トマト パセリ	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	パン げんまい さとう あぶら こむぎこ じゃがいも	パン げんまい	586 24.7 370	749 31.1 421	いろいろな食べ物を味わおう 給食は、みなさんの成長に必要な栄養を考えて作っています。苦手なものや食べ慣れていないものもあるかもしれませんが、挑戦してみてくださいね。			
16火	むぎごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご だいずのいそに みそしる	らんかく ぎゅうにゅう たまご だいず ひじき ぶらあげ とうふ わかめ みそ	にんじん いんげん こんにゃく コーン	だいこん えのきだけ	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん さとう	こめ むぎ	615 23.2 435	757 27.7 496	麦ごはん 麦ごはんは、米に麦を混ぜて炊いています。茶色い筋が通っているのが麦の粒です。麦には食物せんいが多く含まれ、おなかの中をきれいに掃除してくれます。			
17水	マーガリンパン ぎゅうにゅう やしそば フルーツポンチ あじつきにぼし	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とうにゅう かんてん	キャベツ もやし にんじん しょうが みかん パインアップル もも ぶどう りんご		パン マーガリン むしめん あぶら ごま さとう さとう でんぷん ごま	パン マーガリン	632 24.6 370	846 30.8 404	給食の焼きそば 今日は月一回登場する人気の献立、焼きそばです。めんを油で揚げてから炒めています。※小学1年生は、給食が全部食べられるように、しばらくの間焼きそばの日にパンは付きません。			
18木	むぎごはん ふりかけ ぎゅうにゅう なまあげのカレーいため ごもくちゅうかスープ	かつおぶし のり ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん はねぎ にんにく にんじん たけのこ きくらげ ほうれんそう もやし		こめ むぎ さとう ごま こむぎこ あぶら	こめ むぎ	649 25.6 498	801 31.1 560	大豆から作られる食べ物 大豆は変身するのがとっても上手です。「生揚げ」は「厚揚げ」とも言い、豆腐を厚く切って油で揚げたものです。薄く切って油で揚げると「油揚げ」になります。			
19金	せきはん ぎゅうにゅう たらのフライ そくせきづけ すましじる いちごクレープ	あずき ぎゅうにゅう たら こんぶ とうふ とうにゅう だいず	キャベツ にんじん えのきだけ はねぎ	いちご	こめ もちごめ あずき ごま あぶら パンこ こむぎこ さとう あぶら こめこ みずあめ でんぷん	こめ もちごめ あずき ごま	597 20.8 432	713 24.6 470	お祝い献立 入学、進級おめでとうございます。今日はお赤飯でお祝いです。赤飯は、小豆のゆで汁で赤い色をつけます。給食をたくさん食べて元気よく過ごしましょう。			
22月	マーガリンパン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー ほうれんそうとコーンのソテー りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ とりにく だいず	たまねぎ にんじん パセリ	ほうれんそう コーン りんご	パン マーガリン あぶら じゃがいも ルウ なまクリーム あぶら さとう	パン マーガリン	643 22.8 343	815 27.9 380	みんなで協力 給食の準備や片付けは、一人ではできない仕事です。みんなで仲良く協力してやりましょう。重いおかずや食器は、二人で持つようにしましょう。			
23火	たけのこごはん ぎゅうにゅう くろはんぺんフライ ポイルキャベツ(コンソメ) なまあげのみそしる	あぶらあげ ぎゅうにゅう くろはんぺん だいず なまあげ みそ	たけのこ にんじん キャベツ もやし こまつな		こめ あぶら パンこ こむぎこ でんぷん	こめ	590 24.1 406	759 29.7 457	ふるさと給食の日 毎月1回「ふるさと給食の日」があります。今月は、清水区で採れたたけのこを使った「たけのこごはん」です。春の味覚を味わいましょう。			
24水	ソフトめん ミートソース ぎゅうにゅう グリーンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト キャベツ きゅうり グリーンアスパラ	ソフトめん あぶら	ソフトめん あぶら	ソフトめん	659 30.2 565	786 36.0 587	ソフトめん 正式には「ソフトスパゲティ式めん」といいます。時間がたつてもおびにくく美味しく食べられるように、学校給食用に作られました。※クラスに1本ずつ、サウザンアイランドドレッシングが付きます。			

カルシウム強化のために、卵の殻から作ったものを使用しています。



日曜日	こ ん だ て	おもなざいりょうと体の中でのほたらき			エネルギーkcal		お知らせ
		あ か	み ど り	き い ろ	たんぱく質g	カルシウムmg	
		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			
25 木	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	624 24.7 340	761 30.2 374	マーボー豆腐 中国の四川省という地域で生まれた料理です。四川料理は、唐辛子などを使った辛い味付けが特徴です。給食では、辛さひかえめにしてあるので、たくさん食べてくださいね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが にんにく にんじん しろねぎ	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん			
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごまあぶら ごま			
	あまなつみかんゼリー		あまなつ	さとう			
26 金	しよくパン			パン	598 22.6 312	803 29.3 349	ていねいに手を洗おう 給食の前に手洗いはきちんとできていますか？石けんをよく泡立てて、指と指の間や指先まで、洗い残しがないように洗いましょう。
	いちごジャム		いちご	さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ようふうおでん	とりにく ウインナー こんぶ	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん	あぶら じゃがいも			
	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり コーン あかピーマン レモン	あぶら さとう			
30 火	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	603 24.9 309	747 30.5 334	カルシウムをとりよう 給食には毎日牛乳が出ます。成長期に欠かせないカルシウムを多くとることができます。牛乳やチーズなどの乳製品を料理にも使うと、上手にたくさんとることができます。
	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	あぶら さとう			
	やさしいため	ベーコン	キャベツ もやし にんじん	あぶら			
	じゃがいものみそしる	わかめ みそ	たまねぎ	じゃがいも			

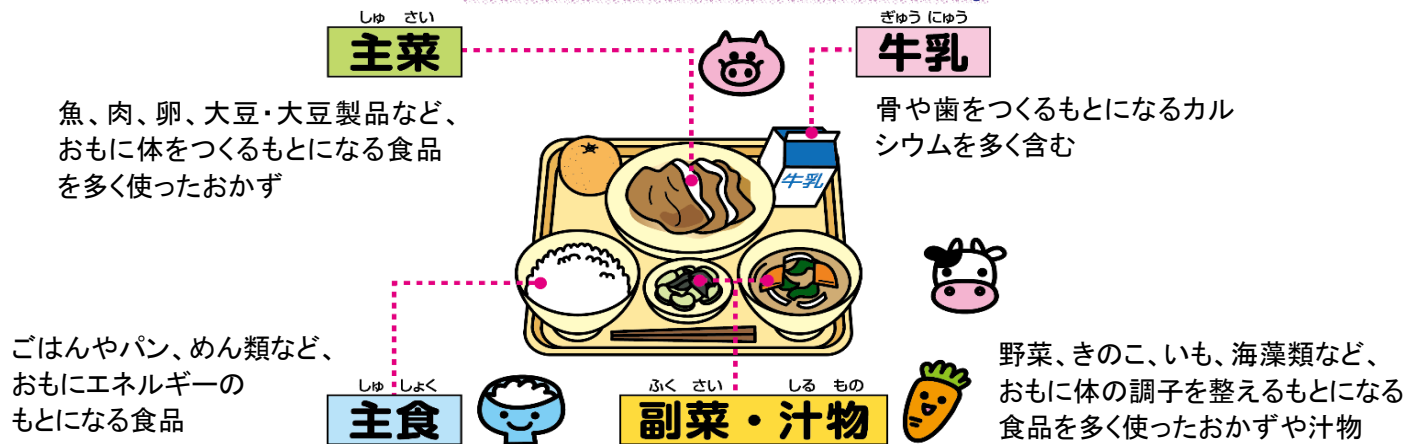
〇めん類の製造過程で、そば・卵が混入する可能性があります。 ○パンの製造過程で、卵・大豆・りんご等が混入する可能性があります。

ご入学・ご進級おめでとうございます



学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、さまざまなことを学ぶ教材となるものです。安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。一年間よろしくお願いいたします。

給食は、栄養バランスの 良い食事のお手本です！



静岡市学校給食課のホームページでは、学校給食のレシピ、給食ができるまでの様子や給食に関わる人たちの思いなど、さまざまな情報を発信しています。ぜひご覧ください。



イラスト出典：「少年写真新聞社」、「学校給食」