

4月 給食献立表

給食レシピを公開しています!



中学校

Aブロック

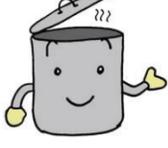


梅ヶ島小中学校

おいしい静岡
いただきます!



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Cを多く含む	主に力や熱のもとになる 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		837	入学進級 お祝い献立
	牛乳	牛乳				25.0	
	ポークカレー	豚肉	にんじん たまねぎ りんご しょうが にんにく	大豆油 じゃがいも	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 フィッシュカルシウム 中濃ソース	400	
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ きゅうり		青じそドレッシング		
	二色ゼリー	寒天	みかん いちご	砂糖			
12 (金)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		775	血液を作る 食べ物 「あさり」
	牛乳	牛乳				31.6	
	オムレツ	鶏卵	たまねぎ しめじ	大豆油 砂糖	トマトケチャップ 塩 中濃ソース 酢	462	
	野菜サラダ		キャベツ 小松菜 赤ピーマン 枝豆		フレンチドレッシング		
クラムチャウダー	鶏肉 あさり 牛乳	たまねぎ にんじん 	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	こしょう 白ワイン コンソメスープの素 塩			
15 (月)	米飯			米		861	骨や歯を丈夫に する食べ物 「切干大根」
	牛乳	牛乳				31.8	
	五目半ぺんのごま揚げ	五目半ぺん 鶏卵		小麦粉 ごま 大豆油		516	
	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	ごぼう しめじ ほうれん草 根深ねぎ		かつおだし			
16 (火)	米飯			米		872	ごま油の香りを たのしもう
	牛乳	牛乳				34.2	
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん しいたけ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 ごま でんぷん ごま油	酒 中華スープの素 テンメンジャン オイスターソース 醤油 トウバンジャン	614	
	リャンパン	ポークハム	キャベツ きゅうり	春雨	棒々鶏ドレッシング		
しゅうまい	豚肉	たまねぎ しょうが	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉	塩			
17 (水)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		792	旬の食べ物 「新たまねぎ、 グリーン アスパラガス」
	ツナサンド	まぐろ油漬	キャベツ とうもろこし	マヨネーズ	こしょう	34.4	
	牛乳	牛乳				437	
	春のポトフ	鶏肉	にんじん 新たまねぎ グリーンアスパラガス	じゃがいも	コンソメスープの素 こしょう 塩 とりがらすープ		
	パイナップル缶		パイナップル				
チーズ	チーズ						
18 (木)	米飯			米		846	だしを味わおう
	牛乳	牛乳				29.0	
	鶏肉とじゃがいものみそからめ	鶏肉 みそ	生姜 にんじん	でんぷん 小麦粉 じゃがいも 大豆油 砂糖 アーモンド	酒 醤油 みりん	451	
	和風サラダ	油揚げ	キャベツ 小松菜		和風ドレッシング		
	すまし汁	豆腐 わかめ	大根 えのきたけ 葉ねぎ		かつおだし 塩 薄口醤油		
19 (金)	米飯			米		762	ふるさと給食 「こんにゃく」
	牛乳	牛乳				27.9	
	おでん	豚肉 昆布 生揚げ さつまあげ	こんにゃく 大根	砂糖 じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム	392	
	おひたし		ほうれん草 キャベツ にんじん		醤油 かつおだし		
きよみ		きよみ					

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Cを多く含む	主に力や熱のもとになる 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
22 (月)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		792	旬の食べ物 「春キャベツ」 
	牛乳	牛乳				30.0	
	メンチカツ	豚肉 	たまねぎ  	でんぷん パン粉 砂糖 小麦粉 大豆油	塩	364	
	グリーンサラダ		新キャベツ きゅうり		中濃ソース		
	野菜スープ	鶏肉 	にんじん たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし 		こしょう 醤油 塩 とりがらスープ コンソメスープの素		
23 (火)	米飯			米		825	ふるさと給食 「新たまねぎ」 
	二色丼	まぐろ油漬 鶏卵 	生姜 枝豆 	砂糖 植物油	醤油 酒 塩	32.1	
	牛乳	牛乳 	 			453	
	ごまドレッシングサラダ		キャベツ 小松菜 もやし 		ごまドレッシング		
	新たまねぎのみそ汁	豆腐 わかめ みそ	大根 新たまねぎ 根深ねぎ		かつおだし		
	ミックスマッツ	ひよこ豆 そら豆		アーモンド 植物油脂	塩		
24 (水)	米飯			米		810	よくかんで あごを きたえよう 
	牛乳	牛乳				31.6	
	肉じゃが	豚肉 	こんにゃく しいたけ  にんじん たまねぎ	じゃがいも 砂糖 	かつおだし 酒 醤油 みりん フィッシュカルシウム	526	
	春キャベツの即席漬け	塩昆布	新キャベツ 				
	大豆といりこのポリポリ揚げ	大豆 かえり煮干し 		でんぷん 大豆油 砂糖 ごま	醤油 みりん		
25 (木)	ソフトめん			ソフトめん		856	季節を感じる 料理 「ミモザサラダ」  
	ミートソース	牛肉 豚肉  	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ	大豆油 砂糖	塩 赤ワイン しょう油 オールスパイス フィッシュカルシウム ハヤシルウ デミグラスソース 中濃ソース トマトケチャップ コンソメスープの素 チャツネ 	32.5	
	牛乳	牛乳 				496	
	ミモザサラダ	鶏卵	キャベツ きゅうり ほうれん草 	植物油 マヨネーズ	こしょう 塩		
	ヨーグルト	ヨーグルト					
26 (金)	米飯			米		778	骨や歯を丈夫に する食べ物 「焼き豆腐」 
	牛乳	牛乳				29.9	
	焼き豆腐の中華煮	焼き豆腐 豚肉  ちくわ	にんじん しいたけ 白菜 チンゲンサイ	大豆油 砂糖 でんぷん	中華スープの素 オイスターソース 醤油	346	
	パンバンジー 黄桃缶	鶏肉 	キャベツ きゅうり 黄桃 		棒々鶏ドレッシング		
30 (火)	米飯			米		749	魚を食べよう 「あじ」 
	牛乳	牛乳				31.9	
	あじの南蛮漬け	あじ 	たまねぎ 黄ピーマン	でんぷん 小麦粉 大豆油 砂糖	酢 醤油 	458	
	野菜のごま和え		にんじん キャベツ ほうれん草 	ごま 砂糖	醤油		
	みそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	大根 しめじ 葉ねぎ		かつおだし		

令和6年度 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～

今年度も安心安全でおいしい給食を提供できるよう努めていきます。
どうぞよろしくお願いたします。

ほくはしょっかんくん！
静岡市学校給食のキャラクターだよ！



☆パンの製造過程でくるみ、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、ゼラチンが混入する可能性があります。
☆米飯の製造過程でえび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉が混入する可能性があります。
☆給食費はすべて食材費に使われています。光熱費や人件費などの諸費用は静岡市が負担しています。
☆学校給食センターでは調理員や配送員を募集しています。
※イラスト:「食育ブック」「給食ニュース大百科」「食育サポート集」(少年写真新聞社)、「10分でできる食育グッズ」(たんぼぼ出版)、「食育クイズ&ワークシート集」(全国学校給食協会)、ワークシート集「全国学校給食協会」、「こども年中行事カット」(マール社)のイラストを使用しています。