

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 |
|------|----------------|--------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|--|---|---|
| (木) | 11 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 | | | |
| (金) | 12 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 | | |
| (月) | 15 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 | | |
| (火) | 16 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 | | |
| (水) | 17 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 | | | | | |
| (木) | 18 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 | | |
| (金) | 19 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。