２０２４年

４月こんだてひょう

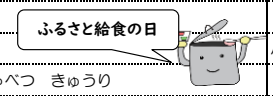
令和６年度　静岡市献立作成テーマ
「食べ物のひみつを探して　楽しく　食べよう」

実施回数　13回
静岡市立清水高部小学校
静岡市立高部こども園

令和６年度　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」

静岡市の学校給食は、毎年献立作成テーマを決め、それに沿った献立を立てています。
今年度は、静岡県や他県の郷土料理から地域の異なる食文化への理解を深めたり、
行事食、食材の旬、味付けのひみつなどを知ることで、
子どもたちが給食を通して食の大切さや楽しさを感じることができるようこのテーマを設定しました。

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき 体を作るもとになる（あか）	体の調子を整えるもとになる（みどり）	エネルギーのもとになる（き）	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	おしらせ
11 木	マーガリンパン			マーガリンパン	534 Kcal 23.9 g 23.5 g 2.3 g	**新年度の給食が始まりました！** 給食を通して、食べ物や栄養素、地元の食べ物のことなどたくさん学ぼう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきそば	ぶたにく　いか	しょうが　にんじん　きゃべつ　もやし	めん　あぶら		
	ちゅうかスープ	とりにく　とうふ	チンゲンサイ　たまねぎ　ねぶかねぎ			
12 金	カレーライス（むぎごはん）			こめ　むぎ	639 Kcal 19.9 g 15.5 g 1.3 g	**高部小人気メニュー「カレー」** おいしくなるように心を込めて、じっくり煮込んで作ります。
	（ルウ）	ぶたにく	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　トマト　りんご	じゃがいも　ルウ あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	フルーツポンチ	（とうにゅう）	みかん　パイナップル　もも　かんてん （ぶどう、もも、りんご）	さとう　ゼリー		
15 月	むぎごはん			こめ　むぎ	563 Kcal 25.1 g 19.0 g 1.8 g	**食べた後はしっかり歯みがき** 小学生の頃は、子どもの歯から大人の歯に生え変わる時期。じょうぶな歯をつくるために、しっかり歯みがきをして歯を大切にしよう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりのてりやき	とりにく	しょうが			
	やさいいため	ベーコン	きゃべつ　えだまめ	あぶら		
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ　みそ	たまねぎ	じゃがいも		
16 火	こくとうパン			こくとうパン	545 Kcal 20.5 g 21.8 g 2.0 g	**旬の食べ物「アスパラガス」** アスパラには、アスパラギン酸という栄養素が含まれています。つかれた体に元気を取り戻すのを助ける働きがあります。
	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	じゃがいも　あぶら バター　こむぎこ		
	グリーンサラダ		きゅうり　きゃべつ　アスパラ	あぶら　さとう		
17 水	むぎごはん			こめ　むぎ	628 Kcal 25.0 g 20.2 g 1.7 g	**大豆製品を食べよう「生揚げ」** 生揚げは、豆腐を油で揚げた食品です。お肉と同じ赤のグループの食べ物ですが、お肉に比べて鉄やカルシウム、食物せんいが多いです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なまあげのカレーいため	なまあげ　ぶたにく	たまねぎ　にんにく　はねぎ	さとう　あぶら		
	ごもくちゅうかスープ		にんじん　たけのこ　きくらげ こまつな　もやし			
	アセロラゼリー		アセロラ	さとう		
18 木	げんまいいりパン			げんまいいりパン	517 Kcal 22.1 g 17.5 g 2.6 g	**食べる前はしっかり手洗い** パンの献立の時は、手を使って食事をしますね。手にはたくさんバイキンがついています。きれいに洗って、体の中に菌をいれないように気を付けよう。
	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 だいず	たまねぎ　トマト　にんにく　しょうが	デミグラスソース　さとう バター		
	こふきいも			じゃがいも		
	やさいスープ	ベーコン	コーン　たまねぎ　にんじん きゃべつ　こまつな			
19 金	むぎごはん			こめ　むぎ	554 Kcal 24.8 g 15.5 g 2.1 g	**魚の骨に気を付けて食べよう** 魚の骨を見つけるコツは、よくかんで食べること。もし骨が口の中に入っても、よくかめばかんでいるうちに、口の中に固いものがあることに気がつきます。それが骨です。取り出して食べましょう。急いで食べると、骨に気づかず飲み込んでしまいますよ。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのしおやき	さけ				
	おひたし		きゃべつ　もやし　ほうれんそう			
	しんたまねぎのみそしる	わかめ　あぶらあげ とうふ　みそ	たまねぎ			
	りんごゼリー		りんご	さとう		
22 月	たけのこごはん	あぶらあげ	たけのこ　にんじん	こめ	523 Kcal 21.2 g 17.7 g 2.6 g	**ふるさと給食の日** **旬の地場産物「たけのこ」** たけのこは春が旬の野菜です。静岡市清水区の両河内地域では、お茶だけでなくたけのこ栽培も盛んです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	くろはんぺんのフライ	くろはんぺん		パンこ　こむぎこ　あぶら		
	そくせきづけ	しおこんぶ	きゃべつ　きゅうり			
	なまあげのみそしる	なまあげ　みそ	もやし　こまつな			
23 火	むぎごはん			こめ　むぎ	571 Kcal 24.7 g 18.5 g 1.8 g	**高部小人気メニュー「ナムル」** ごま油の香りとお酢の作用で、さっぱりと食べられる野菜のおかずです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボーどうふ	とうふ　ぶたにく みそ	しいたけ　たけのこ　しょうが にんにく　はねぎ　ねぶかねぎ にんじん　あかとうがらし	ごまあぶら　さとう でんぷん		
	ナムル		ほうれんそう　にんじん　もやし	ごまあぶら　ごま　さとう		
24 水	マーガリンパン			マーガリンパン	612 Kcal 20.4 g 27.6 g 2.2 g	**旬の食べ物「春キャベツ」** 春キャベツは、葉っぱがふわふわしていてみずみずしいのが特徴です。サラダにすると春きゃべつのよさをより味わえます。
	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　あぶら パンこ　こめこ　こむぎこ		
	はるきゃべつのサラダ		きゅうり　コーン　はるきゃべつ	コーンクリームドレッシング		
	ミネストローネ（マカロニ）	ベーコン　だいず	にんじん　たまねぎ　チンゲンサイ トマト	マカロニ		



日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき 体を作るもとになる（あか）	体の調子を整えるもとになる（みどり）	エネルギーのもとになる（き）	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	おしらせ
25	むぎごはん			こめ　むぎ	585 Kcal 22.8 g 18.7 g 2.0 g	**和食のマナー** お皿の置き方にもマナーがあります。自分の机の上を見て下さい。右側にみそ汁、左側にご飯、奥におかずのお皿です。正しい位置に置いて食べよう。
	ふりかけ	かつおぶし　のり あおさ	かぼちゃ　まっちゃ	ごま　さとう　こむぎこ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	たまご		さとう　あぶら　でんぷん		
	だいずのいそに	だいず　あぶらあげ ひじき	にんじん　こんにゃく　いんげん	さとう　あぶら		
木	きゃべつのみそしる	みそ	きゃべつ　たまねぎ　えのき　こまつな			
26	おせきはん	あずき		こめ　もちごめ　ごま	608 Kcal 22.9 g 19.2 g 2.2 g	**✿入学お祝いこんだて✿** 今日は１年生をむかえる会です。お赤飯は、お祝いの時に食べるご飯です。みんなでお赤飯を食べて、高部小１年生の入学をお祝いしよう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ししゃもフライ	ししゃも		パンこ　あぶら		
	おひたし		きゃべつ　こまつな　にんじん			
	つみれじる	とうふ　いわしつみれ	はねぎ			
金	おいわいゼリー	とうにゅう	いちご	さとう　みずあめ		
30	ソフトめんミートソース （ソフトめん）			ソフトめん	622 Kcal 29.2 g 19.4 g 1.6 g	**給食ならでは「ソフトめん」** 給食のソフトめんは、学校給食用につくられた麺です。スパゲッティに比べてやわらかく、消化がいいのでおなかにやさしい麺です。
	（ミートソース）	ぎゅうにく　ぶたにく チーズ	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　マッシュルーム　トマト	あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コーンサラダ		きゅうり　きゃべつ　コーン	コーンクリームドレッシング		
火	ヨーグルト	ヨーグルト				

＊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。　＊魚には、小骨が残っている場合がありますので、食べるときは注意してください。

＊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・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン」が混入する可能性があります。

＊学校給食は食の安全や天候、物価により変更になることがありますのでご承知ください。　＊イラストは少年写真新聞社のものを使用しています。

＊表示の栄養価（エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量）は小学校３年生が１人分をすべて食べたときに摂ることができるものです。

✿静岡市の学校給食の取り組み✿

①ふるさと給食の日（月１回）
ふるさと給食週間（年２回）

地産地消をすすめるために、地場産物を多く使用する給食です。静岡県内産のじまん食材を知って、味わい、地元の食文化や伝統料理に親しむ機会にすることが目的です。

（さくらごはん、黒はんぺんのフライ）

②スマイル給食（年１回）

食物アレルギーなど様々な理由により、給食を食べられない児童生徒が友達と同じ献立を食べることで、友達とのつながりを感じ、ともに給食を食べる楽しさや喜びを味わうことができる給食です。

静岡市学校給食キャラクター
「しょっかんくん」
児童生徒からの応募により選ばれた静岡市の給食キャラクター。こんだて表やウェブサイトなど、色々なところで活躍中！

✿静岡市学校給食ウェブサイトの紹介✿

静岡市では、昨年学校給食ウェブサイトを開設しました。
各学校のこんだて表が見れたり、給食レシピが掲載されていたり、給食関係者のブログがあったり、地場産物や栄養素、給食の歴史についても楽しく学べるサイトです。
面白いのでぜひみなさんご覧になって下さい。

ウェブサイトにアクセスする方法は3つ！

① しょっかんくん 🔍 で検索

② ＱＲコードを読み込む

③ ＵＲＬを入力
https://shizuoka-kyushoku.com

保護者の方へ

いつも学校給食へのご理解とご協力をありがとうございます。
お子さんの健やかな成長の支えとなるような、安全・安心・おいしい給食の提供と、給食だより（こんだて表）を通して食に関する情報発信をしていきます。よろしくお願いいたします。
また、お子さんが給食当番で白衣を持ち帰った際には、洗濯とアイロンがけをお願いしています。
ほつれていたり、ボタンがとれかかっていたり、白衣や帽子のゴムが伸びているものがありましたら、お手数ですが修繕をお願いいたします。