





令和6年度

# 4月 三保っ子きゅうしょく

静岡県学校給食年間献立作成テーマ  
**食べ物のひみつを知って 楽しく 食べよう**

静岡市立清水三保第一小学校

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			3・4年生	お知らせ
			あ か	み ど り	き い ろ	エネルギーkcal	
			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	たんぱく質g カルシウムg	
11	木	カレーライス ぎゅうにゅう かいそうサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ かいそう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト きゅうり キャベツ	こめ むぎ あぶら じゃがいも わふうドレッシング	578 20.8 285	今日から給食が始まります。給食の前には、せっけんを泡立てて、手をしっかり洗いましょう。みんなで静かに協力して準備をしましょう。
12	金	げんまいロールパン ぎゅうにゅう ハンバーグ こぶきいも やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ トマト にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう コーン	パン げんまい さとう さとう じゃがいも	571 24.9 360	新しい学年ではそれぞれ必要な栄養の量が増えるので、少しずつ給食の量も増えています。1年間しっかり食べて健康な体を作ってください。
15	月	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ にんじん しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ にんじん ほうれんそう もやし	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん ごま ごまあぶら さとう	582 25.6 408	マーボー豆腐ではたくさんの豆腐を使いますが、普通の豆腐より水分を絞った「絞豆腐」を使って調理しています。水分が少ないのでしっかりと味が付きおいしく出来上がります。
16	火	マーガリンパン ぎゅうにゅう 焼きそば フルーツポンチ	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 もも ぶどう りんご	パン マーガリン さとう めん あぶら さとう	567 21.1 299	焼きそばの日の主食はパンですが、1年生は最初はパンが付きません。食べる量などを確認しながら追加をしていく予定です。
17	水	チキンピラフ ぎゅうにゅう オムレツ ポトフ あまなつみかんゼリー	とりにく ぎゅうにゅう たまご ソーセージ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ たまねぎ にんじん なつみかん	こめ むぎ あぶら さとう あぶら でんぷん じゃがいも さとう	613 23.1 409	<b>食事のあいさつをしよう</b> 
18	木	しょくパン ぎゅうにゅう ツナコロッケ 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 ベーコン だいず	たまねぎ きゅうり コーン キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ トマト	パン じゃがいも さとう あぶら パンこ こめこ こむぎこ コールスロードレッシング マカロニ	589 21.8 311	私たちは食べることで命を保ったり活動したり、成長をしたりしています。毎日を元気に過ごすためにも、好き嫌いをしないで食べることができるとよいですね。
19	金	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき おひたし みそしる りんごゼリー	ぎゅうにゅう さけ とうふ わかめ みそ あぶらあげ りんご	キャベツ ほうれんそう もやし	こめ むぎ ごま さとう	579 27.7 390	和食の献立の日は「はし」で食べましょう。正しく持つことができますか？おうちでも、食事の時に正しく「はし」を持っていただきましょう。スプーンの方が食べやすい献立はスプーンも持ってきてください。
22	月	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき やさしいため みそしる	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ えだまめ たまねぎ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	579 26.2 288	<b>早起き 早寝を心がけましょう</b> 
23	火	しょくパン ぎゅうにゅう いちごジャム ホワイトシチュー グリーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぎゅうにゅう キャベツ きゅうり グリーンアスパラ	いちご たまねぎ にんじん	パン さとう じゃがいも なまクリーム あぶら さとう	575 23.2 356	<b>ふるさと給食の日</b> 毎月、「ふるさと給食の日」を設け、地場産物を使った献立や静岡ならではの献立でふるさとの味を紹介していきますね。

24	水	たけのこごはん	あぶらあげ	たけのこ にんじん	こめ	550 23.8 380	給食では、牛乳がほぼ毎日のように出ます。それは、良質なたんぱく質や、成長期に必要なカルシウムがたくさん入っているからです。残さずしっかり飲みましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		タラフライ	たら		パンこ こむぎこ あぶら		
		そくせきづけ	こんぶ	キャベツ 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			
25	木	りんごパン		りんご	パン さとう	581 23.3 313	<b>正しい手洗い できていますか？</b> 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ようふうおでん	とりにく ソーセージ こんぶ	にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく	じゃがいも		
		フレンチサラダ		きゅうり キャベツ コーン	あぶら さとう		
26	金	むぎごはん			こめ むぎ	626 24.9 440	白衣や帽子の洗濯を いつもありがとうございます 
		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		
30	火	ソフトめんミートソース	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 トマト マッシュルーム	めん あぶら	624 29.0 560	給食ではほとんどがごはんとパンを主食としていますが、めんが主食の日も設けています。ソフトめんや中華めん、うどんなどが出ます。清水区のめん屋さんで県産小麦ブレンド粉を使って作ってくれています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		コーンサラダ		きゅうり キャベツ コーン	クリーミーコーンドレッシング		
		ヨーグルト	ヨーグルト				

※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、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、ゼラチン等が混入する可能性があります。

※魚には小骨が残っている可能性があります。食べるときは注意して食べましょう。

※食材の使用については安全確認に努めています。

※給食費はすべて食材料費に使用しています。

※表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

※「学校給食」「学校の食事」「食育フォーラム」のイラストを使用しています。

## 学校給食を通して学ぶこと

<p><b>1 楽しく会食すること</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食事のマナー</li> <li>● 会食を通して人間関係を深める</li> </ul> 	<p><b>2 健康によい食事のとり方</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 栄養バランスのよい食事</li> <li>● 日常の食事の大切さ</li> </ul> 
<p><b>3 食事と安全・衛生</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 安全で衛生的な食事の準備や後片付け</li> <li>● 食中毒予防 ● 自分の健康</li> </ul> 	<p><b>4 食事環境の整備</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食事にふさわしい環境づくり</li> <li>● 衛生的な盛り付け</li> <li>● 環境や資源に配慮</li> </ul> 
<p><b>5 食事と文化</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 郷土食や行事食</li> <li>● 地域の食料の生産・流通・消費</li> </ul> 	<p><b>6 勤労と感謝</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● みんなで協力して自主的に活動</li> <li>● 感謝の気持ち</li> </ul> 

わくわく給食の食材についての記事が公開になります。お楽しみに→  
動画もあるのでぜひご覧ください。



「しょっかんくんの旅」続々更新中!!  
献立表や給食献立のレシピもご覧いただけます。