



れいわ ねん
令和6年

がっ
4月

きゅうしよくこんだてひょう
給食献立表

しずおかしつしみずこまごえしょうがっこう
静岡市立清水駒越小学校

今年度の献立作成 テーマ 「食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう」

★毎月19日は食育の日★

日・曜	こんだてめい	たべもののはたらき			エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 食塩相当量g	ひとくちメモ
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしを ととのえる (みどり)	ねつやちからの もとなる (きいろ)		
11 木	ソフトめんミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく トマト	めん あぶら	612 28.9 19.3 556 1.5	給食のミートソースは、牛肉と豚肉、たまねぎをよく炒めて煮込んでいます。コクのある味わいです。
	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 とうもろこし	ドレッシング		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
12 金	むぎごはん			こめ むぎ	603 25.8 19.4 404 1.9	マーボー豆腐には、たけのこやしいたけ、ねぎなどをみじん切りにして入れられています。ご飯の上のせて食べると、ごはんもたくさん食べられます。
	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	たけのこ にんじん しいたけ しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	でんぶん ごまあぶら さとう		
	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		
15 月	カレーライス 	ぶたにく	たまねぎ にんじん りんご トマト しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら ルウ	605 21.0 18.0 283 2.1	給食のカレーは、玉ねぎをよく炒めて長時間煮込みます。おいしく作る一工夫です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かいそうサラダ	かいそう	きゅうり キャベツ	ドレッシング		
16 火	たけのこごはん	あぶらあげ	たけのこ にんじん	こめ	593 19.5 24.6 366 2.5	たけのこは春が旬の野菜です。食物繊維を多く含むので、おなかの調子を整えるはたらきがあります。旬の食材を食べ、季節を感じましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	えびいかのかきあげ	えび いか	たまねぎ にんじん しゅんぎく ごぼう	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	だいこん えのきたけ こまつな			
17 水	しょくパン 			パン	614 21.7 26.2 294 2.1	春キャベツは、冬にとれるキャベツよりもふわふわで、軽いのが特徴です。旬のものは栄養価も高いので積極的に食べたいですね。
	メイプルジャム			メイプル さとう みずあめ		
	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 さとう パンこ こめこ こむぎこ あぶら		
	はるキャベツのサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング		
	ミネストローネ	とりにく	たまねぎ にんじん セロリ トマト	マカロニ		
18 木	むぎごはん			こめ むぎ	599 28.3 21.5 300 2.0	鶏肉の照り焼きは、給食室で下味をつけてオープンで焼きました。漬け込む時間が長いほど味がよくしみこみます。
	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	さとう		
	やさしいため	ベーコン	キャベツ えだまめ	あぶら でんぶん		
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう	じゃがいも		
19 金	マーガリンパン			パン マーガリン	610 21.4 22.5 305 1.8	給食の焼きそばは、めんを揚げています。パリパリのめん、野菜の水分が加わることで、しっとりとした食べやすい食感になります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やさそば	ぶたにく いか	にんじん もやし キャベツ しょうが	めん あぶら		
	フルーツポンチ 	かんてん とうにゅう	みかん りんごかじゅう もも ぶどうかじゅう	さとう		
22 月	くろさとうパン			パン こくとう	584 26.0 21.3 380 2.1	こむぎいもとは、じゃが芋を加熱して汁気を切り、火にかけた鍋で転がして水分を飛ばすことで、粉が吹いたように仕上げた料理です。付け合わせにすることが多いです。
	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	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう でんぶん		
	こむぎいも		パセリ	じゃがいも		
	やさいスープ	とりにく	とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ こまつな			
23 火	むぎごはん 			こめ むぎ	596 26.1 18.6 373 1.9	豚汁は、ごま油で豚肉とごぼう、にんじんを炒めています。ごま油の風味が食欲をかきたてます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ししゅもフライ	カラフトシヤモ		パンこ こむぎこ あぶら		
	たけのこのそぼろに	とりにく	たけのこ しいたけ グリンピース	でんぶん さとう		
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ	ごまあぶら		

日・曜	こんだてめい	たべもののはたらき			エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 食塩相当量g	ひとくちメモ
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしを ととのえる(みどり)	ねつやちからの もとなる(きいろ)		
24 水	えびピラフ 	えび とりにく	たまねぎ にんじん とうもろし	こめ むぎ あぶら	585 23.2 16.8 411 2.6	えびピラフは、具材を作ってごはんを炊き込んでいます。えびとにんじんの赤色、とうもろこしの黄色と、色鮮やかです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	オムレツ	たまご		さとう こめこ あぶら でんぷん		
	ポトフ	ウインナー	キャベツ にんじん	じゃがいも		
	あおりんごゼリー		りんごかじゅう	さとう		
25 木	げんまいいりパン			パン げんまい	583 23.1 23.8 352 2.1	グリーンサラダのアスパラガスには、アスパラギン酸という成分が含まれています。疲労回復や体力増強に役立ちます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	クリームシチュー 	とりにく しろいんげんまめ バター ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも こむぎこ あぶら		
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり アスパラガス	あぶら さとう		
26 金	にしよくどん 	とりにく たまご	しょうが	こめ むぎ さとう あぶら	633 30.4 18.1 349 2.1	豚汁は、ごま油で豚肉とごぼう、にんじんを炒めています。ごま油の風味が食欲をかきたてます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	すいぎょうぎスープ	ぶたにく とりにく	たけのこ ねぶかねぎ はくさい こまつな キャベツ しょうが	ぎょうざのかわ あぶら		
	にゅうさんきんいんりょう	だっしふんにゅう		さとう		
30 月	◎入学・進級お祝い献立◎				690 23.5 26.5 335 2.1	今日は1年生を迎える会の日です。赤色には邪気をはらう力があると言われ、お米が高級な食べ物であったことから、神様に赤飯を炊いて備える風習がありました。そこから災いを避ける、魔除けの意味でお祝いの席で赤飯が振る舞われるようになりました。
	せきはん	あずき		こめ もちこめ ごま		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	メンチカツ	ぶたにく	たまねぎ	さとう パンこ こむぎこ でんぷん あぶら		
	ごまあえ		キャベツ ほうれんそう	ごま さとう		
	すましじる	とうふ とりにく	だいこん はねぎ えのきたけ			
	おいわいいちごゼリー	とうにゅうかこうひん	いちご	さとう みずあめ		

※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。 ※給食費は全て食材料費に使用しています。
 ※魚には小骨が残っていることがあるため、食べる際には注意しましょう。
 ※めん製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。 ※小魚、海藻、貝類には、エビ、カニ等が混入している場合があります。
 ※パンの製造過程で卵、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、クルミ、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。
 ※学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。 ※イラスト出典：全国学校給食協会
 ※スプーンが適している献立の日に、スプーンのイラストがついています。

学校給食課では、静岡市学校給食専用ウェブサイト「静岡市の学校給食 しょっかんくんとおいしい静岡いただきます！」の開設をしました。給食で使用する食材や生産者のこと、給食のレシピなどが掲載されています。ぜひご利用ください。



給食当番の衛生キッズ

髪の出ないように帽子をかぶる
髪が長い人は結びましょう

マスクで鼻と口をおおう

手はせっけんできれいに洗う
爪は短く切っておきましょう

清潔な白衣(エプロン)を身につける

清潔なハンカチを用意する

おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。

白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。



週末に給食着を持ち帰りますので、次に使うお子さんが気持ちよく着られるよう、洗濯をお願いします。次の登校時に、忘れずにご持たせてください。

