



4月 給食こんだてひょう



令和6年度 静岡市献立テーマ「食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう」

静岡市の学校給食には、毎年テーマがあり、そのテーマに基づいて献立を作成しています。
 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、子どもたちに給食を通じて食の大切さや楽しさを感じてもらえるようにこのテーマが設定されました。食べ物のひみつについて、給食時間の放送などでも紹介していきます。

令和6年4月 静岡市立清水袖師小学校（給食予定回数13回）

| 日 | 曜日 | 献立名 | おもな材料とはたらき | | | 栄養量（3・4年生） | | | | |
|----|----|-------------|-------------|----------------------|--------------------|------------------------------------|------|-----|-----|--|
| | | | あか | みどり | きいろ | エネルギーkcal たんぱく質g カルシウムmg 塩分g | | | | |
| | | | 血や骨や肉になる | 体の調子を整える | 熱や力になる | ひとくちメモ | | | | |
| 11 | 木 | むぎごはん | | | こめ むぎ | 634 | 25.3 | 460 | 1.8 | 今年度の給食も学級みんなで協力をして給食の準備や片づけを行います。ほうれん草や白菜などの野菜でも作れ食卓の見た目を確認してください。 |
| | | 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 はねぎ しょうが にんにく | さとう あぶら | | | | | |
| | | ごもくちゅうかスープ | | チンゲンサイ もやし たけのこ | | | | | | |
| | | いちごゼリー | とうにゅう | いちごかじゅう | さとう みずあめ | | | | | |
| 12 | 金 | りんごパン | | | パン りんご さとう | 634 | 23.4 | 333 | 2.3 | 【シチュー】袖師小のホワイトシチューは、ルウも小麦粉とバターを使って手作りをしています。なめらかな食感になるようにていねいに作っています。 |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | | クリームシチュー | とうにゅう めいけん | たまねぎ にんじん | じゃがいも こむぎこ バター | | | | | |
| | | グリーンサラダ | とりくに チーズ | キャベツ きゅうり アスパラガス | さとう あぶら | | | | | |
| 15 | 月 | むぎごはん | | | こめ むぎ | 583 | 28.6 | 432 | 2.2 | 【煮びたし】煮びたしは、小松菜などの野菜を出汁でさっと煮て作ります。ほうれん草や白菜などの野菜でも作れ野菜が多く食べられるのでおすすめの料理です。 |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | | さけのしおやき | さけ | | | | | | | |
| | | にびたし | あぶらあげ | こまつな しめじ | | | | | | |
| | | みそしる | とうふ みそ わかめ | たまねぎ | じゃがいも | | | | | |
| 16 | 火 | くろパン | | | パン くろざとう | 579 | 22.1 | 331 | 2.0 | 【春キャベツ】春にとれるキャベツは、「春キャベツ」といい、葉が柔らかく甘味があり、みずみずしいのが特徴です。キャベツには胃の働きを助けたりする栄養が含まれています。旬の食材をおいしくいただきましょう。 |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | | ツナコロック | まぐろ | たまねぎ | じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ | | | | | |
| | | はるキャベツのサラダ | | キャベツ きゅうり コーン | ドレッシング | | | | | |
| | | ミネストローネ | とりくに ひよこまめ | たまねぎ チンゲンサイ トマト にんじん | マカロニ | | | | | |
| 17 | 水 | むぎごはん | | | こめ むぎ | 603 | 26.8 | 403 | 1.8 | 【もやし】もやしは、大豆等の豆を暗いところで発芽させて、本葉が開く前に収穫したものです。豆にはほとんど含まれていませんが、もやしになるとビタミンCが増えます。 |
| | | 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 | たけのこ ねぎ はねぎ しいたけ | さとう でんぷん こまあぶら | | | | | |
| | | もやしとにらのソテー | | しょうが にんにく | あぶら | | | | | |
| 18 | 木 | げんまいパン | | | パン げんまい | 619 | 25.6 | 369 | 2.3 | 【バランスよく食べよう】いろいろな場面で力を発揮するためには、栄養バランスのよい食事をしっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせることでいろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。 |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | | ハンバーグ | とりくに ぶたにく | たまねぎ | さとう あぶら | | | | | |
| | | こふきいも | | | じゃがいも | | | | | |
| | | やさいスープ | | キャベツ たまねぎ にんじん コーン | | | | | | |

御入学、御進級おめでとうございます

元気いっぱい的一年生を迎え、新年度がスタートしました。
 今年度も4月11日（木）より給食がはじまります。学校給食は、子どもたちの心と体の成長を支える役割があるので、様々な食材を使い、栄養バランスのよい献立を考えています。また、おいしいことはもちろん、安全で安心できることが重要なので、徹底した衛生管理のもと、食中毒や食物アレルギー事故の防止に努めています。



お知らせ

- 給食当番は、週末に白衣を持ち帰りますので、洗濯をお願いします。
- 食物アレルギーは、乳児期に現れることが最も多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状が現れる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時にまずは御家庭で食べてみることをお勧めします。
- 入院やけが等で長期の欠席が予想される場合、給食を停止することができる場合がありますので、担任へ御相談ください。

| 日 | 曜日 | 献立名 | おもな材料とはたらき | | | 栄養量 (3・4年生) | | | |
|----|----|----------------|-------------------|-------------------------------|--------------------------|-------------|--------|---------|-----|
| | | | あか 血や骨や肉になる | みどり 体の調子を整える | きいろ 熱や力になる | エネルギーkcal | たんぱく質g | カルシウムmg | 塩分g |
| 19 | 金 | たけのこごはん | あぶらあげ | たけのこ にんじん | こめ | 616 | 25.6 | 359 | 2.1 |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | あじフライ | あじ | | あぶら パンこ こむぎこ | | | | |
| | | みそけんちんじる | とうふ とりにく みそ | ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ | じゃがいも ごまあぶら | | | | |
| | | みかんゼリー | | みかんかじゅう | さとう みずあめ | | | | |
| 22 | 月 | くろパン | | | パン しろざとう | 605 | 28.5 | 351 | 2.1 |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | ポークビーンズ | ぶたにく だいず チーズ | たまねぎ トマト にんじん しめじ | じゃがいも さとう あぶら | | | | |
| | | フレンチサラダ | | キャベツ きゅうり みかん | さとう あぶら | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 23 | 火 | むぎごはん | | | こめ むぎ | 584 | 23.2 | 347 | 2.0 |
| | | 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 | | | | |
| | | だいずのいそに | だいず あぶらあげ ひじき | こんにゃく にんじん いんげん | さとう あぶら | | | | |
| | | みそしる | みそ わかめ | たまねぎ こまつな | じゃがいも | | | | |
| 24 | 水 | げんまいパン | | | パン げんまい | 580 | 25.9 | 341 | 2.3 |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | たらフライ | たら | | あぶら パンこ こむぎこ | | | | |
| | | ポイルキャベツ | | キャベツ | | | | | |
| | | はくさいとにくだんごのスープ | とりにく ぶたにく | はくさい たけのこ チンゲンサイ にんじん しいたけ | はるさめ | | | | |
| 25 | 木 | チキンピラフ | とりにく | | こめ むぎ | 614 | 22.0 | 411 | 2.7 |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | オムレツ | たまご | | さとう あぶら | | | | |
| | | ポトフ | ウィンナー | キャベツ たまねぎ にんじん | じゃがいも | | | | |
| | | りんごゼリー | | りんごかじゅう | さとう みずあめ | | | | |
| 26 | 金 | ロールパン | | | パン マーガリン | 620 | 24.8 | 312 | 1.8 |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | いかいりやきそば | ぶたにく いか | キャベツ もやし にんじん しょうが | むしめん あぶら ごま | | | | |
| | | フルーツポンチ | | みかん パイナップル ももかじゅう ぶどうかじゅう | さとう みずあめ | | | | |
| 29 | 月 | しょうわ ひ 昭和の日 | | | | | | | |
| 30 | 火 | ポークカレーライス | ぶたにく | たまねぎ にんじん しょうが にんにく | こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら | 609 | 20.7 | 291 | 1.9 |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | かいそうサラダ | わかめ つのまた こんぶ かんてん | キャベツ きゅうり | ドレッシング | | | | |

※ 表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

※ 麺の製造過程でそば、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、こま、大豆、鶏肉、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。食べるときはよくかんで食べましょう。

※ 静岡市の学校給食センターや小中学校では、調理員を募集しています。

イラスト：少年写真新聞社、たんぼ出版

安全にすばやく！ 給食の準備をすること

給食当番はしゃべらずに
すばやく身支度をしよう

衛生面に気をつけて1人
分の適量を盛りつけよう

当番以外の人は配ぜんが
済んだら座って待とう



静岡市学校給食
HPはこちらから

