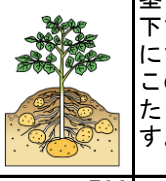
4月 給食献立表

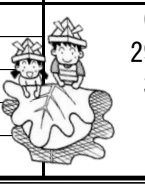
給食のレシピの一部を静岡市のホームページにて掲載しております。また、掲載するレシピについてのリクエストも随時受け付けております。詳しくは左記よりアクセスおまちしております。

小学校　　Ｂブロック　　丸子学校給食センター

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	主にエネルギーになる 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）	ひと口メモ
11（木）	ごはん			米		671	
	牛乳	牛乳				26.4	
	麻婆豆腐	豚肉　豆腐　みそ	にんにく　生姜　たけのこ　しいたけ　たまねぎ　根深ねぎ	大豆油　砂糖　でんぷん　ごま油	中華スープの素　酒　オイスターソース　醤油　赤唐辛子粉	497	
	ごまドレッシングサラダ	ハム	レタス　きゅうり		ごまドレッシング		
	ぎょうざ	鶏肉　大豆粉	キャベツ　たまねぎ　にんにく　生姜	豚脂　でんぷん　砂糖　植物油脂　小麦粉　大豆油	醤油　魚介エキス　ポークエキス調味料　香辛料　塩		
12（金）	麦入りごはん			米　麦		677	**福神漬** 福神漬とは、だいこん、なす、うり、きゅうり、しょうが、なたまめ、れんこん、しそ、たけのこ、しいたけ、とうがらしを細切したものまたは、しその実やごまのうち5種類以上の原材料を主原料とし漬けたものをいいます。
	牛乳	牛乳				22	
	ポークカレー	豚肉　チーズ　スキムミルク	にんにく　生姜　たまねぎ　にんじん　りんごペースト	大豆油　じゃがいも　生クリーム	赤ワイン　塩　とんこつスープ　こしょう　チャツネ　カレールウ　カレールウＳ（アレルギーフリー）　カレー粉　トマトケチャップ　ウスターソース　フィッシュカルシウム	405	
	福神漬		だいこん　なす　きゅうり　生姜　れんこん	砂糖	醤油　酢　塩		
	海藻サラダ	ハム　海藻ミックス	きゅうり　キャベツ	ごま	青じそドレッシング		
15（月）	減量切目入りパン			パン		651	**あさり** あさりは、貧血予防に効果的な鉄が豊富に含まれています。鉄は体に吸収されにくい栄養素ですが、ビタミンCと一緒にとることで、吸収率がアップします。
	牛乳	牛乳				26.2	
	セルフホットドック	ウインナー	トマトピューレ	大豆油	とんかつソース　赤ワイン	363	
	ボイルドキャベツ		キャベツ				
	クラムチャウダー	あさり　鶏肉　牛乳	たまねぎ　にんじん	じゃがいも　小麦粉　マーガリン　でんぷん　大豆油	スープストック　塩　こしょう　白ワイン		
16（火）	ごはん	**太字**は県内産です		**米**		621	**ふるさと給食** ふるさと給食は、県内で作られた食材や食品を多く使った給食です。毎月1回以上、登場します。また、県内産のものは、太字で記載しています。
	牛乳	**牛乳**				21.2	
	かぼちゃのサンドフライ	豚肉	かぼちゃ　たまねぎ	砂糖　豚脂　でんぷん　パン粉　小麦粉　植物油脂　大豆油	醤油　ウスターソース　香辛料	362	
	ツナ和え	**まぐろ水煮**	**小松菜**　白菜		**醤油　かつおだし**		
	静岡の実だくさん汁	豚肉　**油揚げ**　豆腐　**みそ**	**こんにゃく**　大根　にんじん　**しめじ　葉ねぎ**	さつまいも	**かつおだし**　**ふるさと給食**		
17（水）	ごはん			米		567	**じゃがいも** じゃがいもには、地上の茎と地下の茎があり、地下で横に伸びた茎の先端にでんぷんを貯えます。この部分が球状に肥大したものがじゃがいもです。
	牛乳	牛乳				19.4	
	肉じゃが	豚肉	にんじん　こんにゃく　しいたけ　たまねぎ　グリンピース	じゃがいも　砂糖	かつおだし　酒　フィッシュカルシウム　醤油　みりん	418	
	豆腐のみそ汁	油揚げ　豆腐　わかめ　みそ	大根　白菜　根深ねぎ		かつおだし		
	パインアップル（缶）		パインアップル	砂糖			
18（木）	ソフトめん			ソフトめん		702	**ミモザサラダ** 「ミモザ」とは、花の名前です。ミモザの花は、黄色い小さな花です。炒り卵の黄色がこの小さな花のように見えることから「ミモザサラダ」と言われるようになりました。春らしい彩りのよいサラダです。
	牛乳	牛乳				27.6	
	ミートソース	牛肉　豚肉　みそ	生姜　にんにく　たまねぎ　にんじん　グリンピース　トマトピューレ	大豆油　砂糖	赤ワイン　トマトケチャップ　バーモンドソース　ウスターソース　ハヤシルウ　米粉ハヤシルウ　コンソメスープの素　チャツネ　塩　こしょう　フィッシュカルシウム	368	
	ミモザサラダ	鶏卵	きゅうり　ほうれん草	植物油　マヨネーズ　ノンエッグマヨネーズ	塩　こしょう		
	お祝いゼリー	豆乳	いちご	砂糖　水あめ			
19（金）	ごはん			米		603	**二十四節気と和食** 太陽の運行をもとに一年を二十四に分けた「二十四節気」は、季節の指標となる暦です。先人たちが長い年月をかけて得たデータベースである二十四節気を目安に、季節ごとに一番よいとされる旬の食材をいただくのが「和食」の基本です。
	牛乳	牛乳				22.8	
	のりふりかけ				のりふりかけ	380	
	厚焼卵	鶏卵		砂糖　植物油脂　でんぷん	酢　みりん　かつおだし　醤油　塩　昆布エキス		
	レモンじょうゆ和え		ほうれん草　キャベツ　もやし　レモン		醤油　かつおだし		
	豚汁	豚肉　油揚げ　豆腐　みそ	にんじん　大根　ごぼう　根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし		
22（月）	ごはん			米		580	**南蛮漬け** 南蛮漬けは、魚の唐揚げを甘酢に漬け込んだものです。酢につけることで魚の骨もやわらかくなり、酢の酸味で唐揚げをサッパリと食べることができます。
	牛乳	牛乳				24.3	
	あじの南蛮漬け	あじ	たまねぎ	でんぷん　大豆油　砂糖	酢　醤油	354	
	即席漬け	塩昆布	白菜	ごま			
	けんちん汁	鶏肉　豆腐	ごぼう　しいたけ　にんじん　大根　こんにゃく　葉ねぎ	大豆油　里芋	かつおだし　醤油　塩		

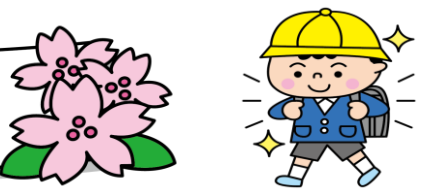
小学校　　Ｂブロック　　丸子学校給食センター

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	主にエネルギーになる 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）	ひと口メモ
23	減量りんご入りロールパン		りんご	パン		594	**春キャベツ**
（火）	牛乳	牛乳				24.6	3月～5月が旬で、葉は水分を多く含みやわらかいのが特徴です。生で食べることでみずみずしさや甘みをより感じられるため、サラダ等の生食や浅漬けに向いています。
	ハンバーグ	鶏肉　豚肉	たまねぎ　にんにく　生姜	豚脂　砂糖　大豆油	塩　トマトペースト　香辛料	489	
	春キャベツのサラダ		新キャベツ　きゅうり　とうもろこし	サラダ油　砂糖	酢　塩　こしょう		
	野菜スープ	豚肉	にんじん　たまねぎ　チンゲンサイ　えのきたけ　しめじ	でんぷん	塩　こしょう　スープストック　醤油　とりがらスープ		
24	ごはん			米		601	**よく噛んで食べよう**
（水）	牛乳	牛乳				24.3	今日の中華丼の具には、かみごたえのあるいかやたけのこが入っています。よく噛んで食べることで、食材本来の味を感じることができます。よく噛んで食べ、あごを強くしましょう。
	中華丼の具	いか　豚肉　あさり	生姜　にんにく　にんじん　たけのこ　白菜　チンゲンサイ　きくらげ	大豆油　ごま油　でんぷん	中華スープの素　塩　こしょう　オイスターソース　醤油　とんこつスープ　フィッシュカルシウム	366	
	大根ときゅうりの中華漬け		きゅうり　大根	砂糖　ごま油	酢　醤油　塩		
	しゅうまい	豚肉	たまねぎ　生姜	パン粉　でんぷん　砂糖　小麦粉　水あめ	塩　ポークエキス　香辛料		
25	ごはん			米		579	**主食**
（木）	牛乳	牛乳				27.2	給食の主食は、ご飯屋さんやパン屋さん、めん屋さんがつくり各学校に運んでくれます。学校給食センターではおかずのみを作ります。
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉		でんぷん　大豆油	醤油　酒	318	
	カラフル和え		キャベツ　きゅうり　梅	ごま	ふりかけ調理用　塩		
	きのこ汁	鶏肉　豆腐	白菜　大根　にんじん　しいたけ　えのきたけ　しめじ　まいたけ　根深ねぎ		かつおだし　塩　醤油		
26	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		631	**アスパラガス**
（金）	牛乳	牛乳				28.8	アスパラガスの旬は、4月下旬から6月頃です。ビタミンB1、B2を多く含み、栄養素の代謝を活発にする働きがあり、スタミナアップや疲労回復の効果が期待できます。
	ミートボール（トマト味）	鶏肉	たまねぎ　トマトピューレ	パン粉　砂糖　植物油脂　ラード　なたね油	トマトケチャップ　チキンエキス調味料　塩　香辛料　酢　醤油　野菜エキス調味料　ウスターソース　ポークエキス	365	
	ハムサラダ	ハム	レタス　きゅうり　赤ピーマン		イタリアンドレッシング		
	春のポトフ	鶏肉	にんじん　たまねぎ　グリーンアスパラガス　新キャベツ	じゃがいも	コンソメスープの素　こしょう　塩　とりがらスープ		
30	ごはん			米		665	**柏餅**
（火）	牛乳	牛乳				29.4	カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」という縁起を担いで、カシワの葉を柏餅に使っています。
	さわらの西京焼き	さわら　米みそ		砂糖　大豆油		360	
	磯香和え	ちくわ　のり	キャベツ　ほうれん草		醤油　かつお節		
	若竹汁	わかめ　豆腐	にんじん　新たけのこ　葉ねぎ		かつお節　醤油　塩		
	柏餅	小豆		米粉　砂糖　植物油脂			



こどもの日献立

入学・進級おめでとう



うららかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学、ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。

学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、さまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。

静岡市学校給食の今年度の献立テーマを下記のように設定しました。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、給食を通じて食の大切さや楽しさを感じ、多様な食文化を知る機会となるよう給食を提供していく予定です。

♦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」

●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われています。
●少年写真新聞社、学校給食のイラストを使用しています。
●魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しましょう。
●食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。
●魚の加工品には、まれに魚卵が含まれてい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・豚肉等が混入する可能性があります。
●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、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・鶏肉・バナナ・豚肉・もも・りんご・ゼラチン等が混入する可能性があります。