



令和6年4月 給食献立表



中学校

Bブロック

静岡市立東部学校給食センター

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0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)	備考
11 (木)	米飯			米		812	春を感じよう 「山吹和え」
	牛乳	牛乳				31	
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖 でんぷん		365	
	生揚げの煮物	鶏肉 生揚げ	生姜 にんじん たけのこ こんにゃく ごぼう しいたけ	大豆油 砂糖	醤油 みりん かつおだし		
	山吹和え	鶏卵	ほうれん草 キャベツ にんじん	植物油 砂糖	塩 醤油 かつおだし		
12 (金)	米飯			米		895	給食の 人気メニュー 「ポークカレー」
	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	塩 とんこつスープ 赤ワイン こしょう カレールウ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース フィッシュカル	28.9	
	牛乳	牛乳				474	
	フレンチサラダ		にんじん キャベツ とうもろ こし きゅうり		コールスロードレッシング		
15 (月)	いちごヨーグルト	ヨーグルト	いちご	砂糖		782	ふるさと給食の日 「ツナサンド」 
	ミルク食パン	スキムミルク		パン		35.6	
	ツナサンド	まぐろ油漬	キャベツ きゅうり とうもろ こし	マヨネーズ	こしょう	514	
	チーズ	チーズ					
	白菜スープ	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん 白菜 チ ンゲンサイ 根深ねぎ	パン粉 春雨 でんぷん	塩 こしょう スープストック 薄口醤油 とりがらスー		
16 (火)	米飯			米		768	旬の食材 春キャベツ 「春キャベツの 即席漬け」
	牛乳	牛乳				29.2	
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉	生姜 にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ	大豆油 砂糖 じゃがい も でんぷん	かつおだし 醤油 フィッ シュカルシウム 酒 みりん	435	
	ししゃもの唐揚げ	ししゃも		でんぷん 大豆油			
17 (水)	春キャベツの即席漬け	塩昆布	新キャベツ	ごま	塩		
	麦入り米飯			米 麦		800	ごまの風味を 楽しもう 「鶏肉の ごまみそかけ」
	牛乳	牛乳				30.9	
	鶏肉のごまみそかけ	鶏肉 みそ	生姜	大豆油 砂糖 でんぷん ごま	みりん 醤油 酒	367	
茎わかめサラダ	茎わかめ	きゅうり キャベツ とうもろ こし にんじん		和風乳化ドレッシング			
18 (木)	かき玉汁	かまぼこ 豆腐 鶏 卵	にんじん たまねぎ ほうれん 草 葉ねぎ	でんぷん	かつおだし 昆布だし 薄口 醤油 塩		
	ミルク食パン	スキムミルク		パン		880	鶏ささみは どの部位？ 「ささみフライ」
	ジャム			いちごジャム		35.8	
	牛乳	牛乳				539	
	クラムチャウダー	あさり ベーコン チーズ 牛乳 スキ ムミルク	たまねぎ にんじん しめじ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油	とんこつスープ スープス トック 塩 こしょう 白ワ イン フィッシュカルシウム		
ささみフライ	鶏肉		植物油脂 パン粉 大豆	塩			
19 (金)	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ レタ ス きゅうり		1000アイランドドレッシ ング		
	米飯			米		852	ご飯が進む 「さばの塩焼き」
	牛乳	牛乳				31.8	
	さばの塩焼き	さば		大豆油	塩	413	
	大豆の磯煮	大豆 豚肉 油揚げ ひじき	にんじん 糸こんにゃく	大豆油 砂糖	醤油		
みそ汁	豆腐 みそ	小松菜 にんじん たまねぎ	じゃがいも	かつおだし いりこだし			
22 (月)	米飯			米		817	豆腐を味わおう 「麻婆豆腐」
	牛乳	牛乳				30.5	
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 しいたけ にんじん たけのこ 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 マーボー豆腐の 素 醤油 フィッシュカルシ ウム 赤唐辛子粉	474	
	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		
23 (火)	杏仁かん	杏仁寒天	黄桃缶 みかん缶 パインア ップル缶				
	ミルク切目入りパン	スキムミルク		パン		818	春を味わおう 「春のポトフ」
	牛乳	牛乳				35.9	
	セルフホットドック	ウインナー		大豆油	トマトケチャップ とんかつ ソース 赤ワイン	354	
レタス		レタス					
24 (水)	春のポトフ	鶏肉	にんじん 新たまねぎ 新キャ ベツ	新じゃがいも	スープストック こしょう 塩 とりがらスープ		
	麦入り米飯			米 麦		774	身近な魚 あじ 「あじフライ」
	ふりかけ				ひじき入ふりかけ	29.6	
	牛乳	牛乳				528	
あじフライ	あじ		パン粉 小麦粉 でんぷ ん 大豆油	塩 とんかつソース			
25 (木)	ボイルドキャベツ		キャベツ にんじん				
	みそけんちん汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	ごぼう にんじん 大根 しめ じ 小松菜 根深ねぎ	ごま油	かつおだし いりこだし		
	米飯			米		851	だしを味わう料理 「おでん」
	牛乳	牛乳				36.1	
おでん	豚肉 昆布 さつま あげ	こんにゃく 大根	砂糖 じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん	377		
野菜のピーナッツ和え		ほうれん草 キャベツ にんじん	ピーナッツ 砂糖	醤油			
納豆	納豆				たれ からし		



令和6年4月 給食献立表



中学校

Bブロック

静岡市立東部学校給食センター

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0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)	備考
26 (金)	ソフトめん			ソフトめん		874	サクサクのドーナッツを味わおう
	ミートソース	豚肉 牛肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト りんごペースト	大豆油 小麦粉 マーガリン	赤ワイン ナツメッグ ウスターソース スープストック とんこつスープ トマトケチャップ 塩 こしょう フィッシュカルシウム	33 440	
	牛乳	牛乳					
	海藻サラダ	まぐろ油漬 海藻 ミックス	きゅうり キャベツ		和風玉葱ドレッシング		
	ドーナッツ	鶏卵 牛乳		小麦粉 砂糖 でんぷん 植物油 大豆油			
30 (火)	米飯			米		843	団子の正体は何か？ 「実だくさん汁」
	牛乳	牛乳				37	
	大豆と豚肉のそぼろ丼	豚肉 高野豆腐	生姜	大豆油 砂糖	醤油 みりん	419	
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油	醸造酢 塩		
	実だくさん汁	鶏肉 豆腐 みそ	にんじん 白菜 根深ねぎ	じゃがいも でんぷん	かつおだし 塩		

※ パンの製造過程で、くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、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。
 ※ 米飯の製造過程で小麦、大豆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。
 ※ 東部学校給食センターでは、2つの献立を同じ施設の中で同時に作っています。
 そのため、他のブロックで使用するアレルギー原因食材の飛沫等が混ざる可能性があります。献立表を確認し十分に注意してください。
 ○挿絵・記事:「新食育ブック」少年写真新聞社、「食育ブック」少年写真新聞社、「すぐに役立つ!食育だより」健学社、「給食だより工房」全国学校給食協会、「学校給食」全国学校給食協会、「食育フォーラム」健学社

食育だより バランス

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。
 今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んで参ります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

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」

しゅっかんくんと! 静岡市の学校給食
おいしい静岡
いただきます!



静岡市学校給食Webサイトでは、家庭配付献立表、給食レシピの紹介、しゅっかんくんの旅などで、学校給食を紹介しています。ぜひご覧ください。



学校給食について

学校給食とは



「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より
抜粋・要約

<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p>2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</p>	<p>3 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>
<p>4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p>	<p>5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p>6 伝統的な食文化を理解する。</p>
		<p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p>

今年度も1年間
よろしくお願いいたします