

きゅうしょくこんだてひょう



日 よう	638 21.3 18.2 29.1 621 29.1 1.9 562	8 新しい学年ではそれぞれ必7 要な栄養の量が増えるの2 で、少しずつ給食の量も増える で、少しずつ給食のの1年間もしっかり食べて健康な体を作っていきましょう。 9 ひと口だけで食べてみよう 3 私たちは食べることで命をを2 保ったり活動したり、成長を1 したりしています。毎日を売き 1 したりしていためにもことができるとよいですね。
おやにくのもとになる ととのえる もとになる もとになる おいけんまい おからにゅう がたにく ととのえる もとになる パン げんまい がからにゅう がたにく とりにく たまねぎ にんにく しょうが あぶら じゃがいも やさいスープ ぶたにく にんじん たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう ホールコーン こめ むぎ じゃがいも あぶら じゃがいも あぶら じゃがいも あぶら しょうが まゅうにゅう がいそうサラダ わかめ キャベツ きゅうり ドレッシング おいわいゼリー とうにゅう いちご さとう シフトめん ミートソース ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ボールコーン ボールコーン ボールコーン カボら ボールコーン ボールコーム ボーム ボ	脂質g カルウルmg 塩分g 19.7 362 2.3 638 21.3 18.2 29.1 1.9 621 29.1 19.5 562 1.5	5 給食が始まります! 8 新しい学年ではそれぞれ必
11 木	生分。 565 24.8 19.7 362 2.3 21.3 18.2 291 1.5 562 1.5 553	8 新しい学年ではそれぞれ必7 要な栄養の量が増えるの2 で、少しずつ給食の量も増える3 もしっかり食べて健康な作っていきましょう。 9 ひと口だけで食べてみよう3 私たちは食べることり、成日からにもしています。毎日からにしたりしています。毎日からで食るとよいですね。 1 大食にはほとんどがごはんとパが、シンがとき食としていますが、シンができるとよいですね。 1 大食にはとんどがごはんとパが、シンがります。その中も設けていますなどがが、シンがります。方とどがが、シンがります。方とはいですね。
おからにゆう ぎゅうにゆう だまねぎ にんにく しょうが あぶら にゃがいも でもいスープ だまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう ホールコーン ではっかい でもいスープ であいしょうが でものがいも あぶら であいれいゼリー であいしょうが でものがいも あぶら であいれいゼリー であいしょうが でものがい でものがい であいらにがら でものがらにゆう でしゅうにゆう でものがです。 であいらにがですが であいらにがら であいらにがら でものがです。 でものがです。 でものがです。 でものがです。 でものがです。 でものがです。 でものがです。 でしゅう でものがです。 でものがです。 でものがです。 でものがです。 でものがです。 でものがいたいにく でものがです。 でものができるができる。 でものができるができる。 でものができるができる。 でものができるができる。 でものができるができるができる。 でものができるができるができるができる。 でものができるができるができるができる。 でものができるができるができるができるができるができる。 でものができるができるができるができるができるができるができるができる。 でものができるができるができるができるができるができるができるができる。 でものができるができるができるができるができるができるができるができるができるができる	24.8 19.7 362 2.3 21.3 18.2 29.7 1.9 562 1.9 5562	8 新しい学年ではそれぞれ必7 要な栄養の量が増えるの2 で、少しずつ給食の量も増える3 もしっかり食べて健康な作っていきましょう。 9 ひと口だけで食べてみよう3 私たちは食べることり、成日からにもしています。毎日からにしたりしています。毎日からで食るとよいですね。 1 大食にはほとんどがごはんとパが、シンがとき食としていますが、シンができるとよいですね。 1 大食にはとんどがごはんとパが、シンがります。その中も設けていますなどがが、シンがります。方とどがが、シンがります。方とはいですね。
ハンバーグ ぶたにく とりにく たまねぎ にんにく しょうが あぶら じゃがいも でもいスープ でもいスープ でまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう ホールコーン であらにゅう であらにゅう であらにゅう であらにゅう であらにゅう であらにゅう であらにゅう であらにゅう であらにゅう であらいも であらにゅう であらしまでき であらもを であらしまでき であらしまでき であらしまでき であらしまでき であらもを であら	19.7 362 2.3 21.3 18.2 291 1.9 621 29.1 19.5 562 1.9	7 要な栄養の量が増えるの2 で、少しずつ給食の量が増えるの2 で、少しずつ給食のらの1年間3 もしっかいきましょう。 9 ひと口だけで食べてみよう3 私たちは活動したり、成日を2 はたちり活います。毎、1 気に過ごいすためにることができるとよいですね。 1
こふきいも	639 21.3 18.2 291 1.9 621 29.1 19.5 562 1.9	2 で、少しずつ給食の量も増える で、少しずつ給食のの1年間 もしっかり食べて健康 作っていきましょう。 9 ひと口だけで食べてみよう 3 私たちは食べることり、毎日をき 1 人はしています。毎日 2 日いことができるとよいです 4 給食ではほとんどがごはんとパ 5 と食の日も設けています。ソント 2 とめや中華のん、うどんなどが 2 とめや中毒清水区のめん屋とか 9 日、別でのめん屋との 9 日、別でのめん屋とが 1 日、別ではほとんどがごはんとパ 5 日、別ではほとんどがごはんとパ 5 日、カンド 9 日、
たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう ホールコーン にかじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじく にかいも あぶら だゅうにゅう かいそうサラダ おいわいゼリー とうにゅう いちご さとう シフトめん ミートソース ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ボールコーン ドレッシング カンサラダ コーグルト コーグルト コーグルト 16 火 むぎごはん ぎゅうにゅう だゅうにゅう だゅうにゅう ガケのしおやき にかしん にもじん にもじん にもじん にかじん にかいか ですっしゅう ボールコーン ドレッシング エージー・ エ	638 21.3 18.2 29.1 1.9 62.1 29.1 19.5 562.1	もしっかり食べて健康な体を作っていきましょう。
おさいスーフ	21.3 18.2 291 1.5 621 29.1 19.5 562 1.5	作っていきましょう。 9 ひと口だけで食べてみよう 3 私たちは食べることで命を2 保ったり活動したり、成長を1 したりしています。毎日を元切に過ごすためにも、好きできるとよいですね。 1 主食 給食ではほとんどがごはんとパケシを主食の日も設けています。ソフトのとかや中華の人、ジんなどがり出ます。清水区のめん屋さんが県内産小麦プレンド粉を使って
12 金	21.3 18.2 291 1.5 621 29.1 19.5 562 1.5	3 私たちは食べることで命を2 保ったり活動したり、成長を1 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。 1 主食 給食ではほとんどがごはんとパケンを主食としていますが、めんが2 2 食の日も設けています。ソフトめんや中華の人、うどんなどがり出ます。清水区のめん屋さんが県内産小麦プレンド粉を使って
カレーライス ぶたにく にんじん たまねぎ にんにく じゃがいも あぶら ぎゅうにゅう がいそうサラダ わかめ キャベツ きゅうり ドレッシング おいわいゼリー とうにゅう いちご さとう ソフトめん ミートソース ぎゅうにく ぶたにく テーズ たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム ぎゅうにゅう ゴーンサラダ コーンサラダ コーグルト	21.3 18.2 291 1.5 621 29.1 19.5 562 1.5	3 私たちは食べることで命を2 保ったり活動したり、成長を1 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。 1 主食 給食ではほとんどがごはんとパケンを主食としていますが、めんが2 2 食の日も設けています。ソフトめんや中華の人、うどんなどがり出ます。清水区のめん屋さんが県内産小麦プレンド粉を使って
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう おいわいゼリー とうにゅう いちご さとう ソフトめん ソフトめん シートソース ぎゅうにゅう ボールコーン ボールコーン ボールコーン ファクのしおやき サケ にびたし あぶらあげ はるきゃべつ こまつな にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にがたし はるきゃべつ こまつな にんじん にんじんんしん にんじん にんじん にんじんしん にんじん にんじんしん にんじんしん にんじんしん にんじんんしんしんしん にんじんしん にんじんしんしんしん にんじんんしんしん にんじんしんしんしんしんしん にんじ	291 1.9 29.1 29.1 19.5 562 1.9	1 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。 1 主食 1 給食ではほとんどがごはんとパケンを主食としていますが、めんが2 全食の日も設けています。ソフトめんや中華めん、ジんなどが出ます。清水区のめん屋さんが県内産小麦プレンド粉を使って
おいわいゼリー わかめ キャベツ きゅうり ドレッシング おいわいゼリー とうにゅう いちご さとう 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 マッシュルーム ボレッシング カぶら キャベツ きゅうり ホールコーン ボールコーン ボールコーム ボーム ボーム	1.9 29.1 19.5 562 1.9 5562	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。 主食
おいわいゼリー とうにゅう いちご さとう さとう 15 月 ソフトめん マートソース ぎゅうにく ぶたにく チーズ たまねぎ にんじん にんにく あぶら カぶら カッシュルーム ぎゅうにゅう コーンサラダ コーグルト コーグルト	621 29.1 19.5 562 1.9	まるとよいですね。 主食 1 給食ではほとんどがごはんとパ 5 ンを主食としていますが、めんが 2 食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が 県内産小麦ブレンド粉を使って
15 月 ソフトめん デゅうにく ぶたにく たまねぎ にんじん にんにく あぶら ボールコーン ボールコーン ボッうにゅう ボッうにゅう ボッうにゅう ボッうにゅう ボールコーン ボックにゅう ボックに	29.1 19.5 562 1.9	1 主食 1 給食ではほとんどがごはんとパ5 ンを主食としていますが、めんが2 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が県内産小麦プレンド粉を使って
大	29.1 19.5 562 1.9	1 給食ではほとんどがごはんとパ 5 ンを主食としていますが、めんが 2 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が 県内産小麦ブレンド粉を使って
ミートソース	19.5 562 1.9 553	5 ンを主食としていますが、めんが 2 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が 県内産小麦プレンド粉を使って
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう キャベツ きゅうり ドレッシング コーンサラダ コーグルト ヨーグルト コーグルト こめ むぎ でゅうにゅう サケのしおやき サケ にびたし あぶらあげ はるきゃべつ こまつな にんじん	562 1.9 553	2 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が 県内産小麦ブレンド粉を使って
コーンサラダ コーグルト コーグルト コーグルト コーグルト コーグルト コーグルト こめ むぎ きゅうにゅう きゅうにゅう サケのしおやき サケ にびたし あぶらあげ はるきゃべつ こまつな にんじん	1.9 553	9出ます。清水区のめん屋さんが県内産小麦ブレンド粉を使って
コーンサラダ ホールコーン コーグルト コーグルト コーグルト コーグルト コーグルト こめ むぎ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう サケのしおやき サケ にびたし あぶらあげ はるきゃべつ こまつな にんじん	553	県内産小麦ブレンド粉を使って
16 火 むぎごはん こめ むぎ ぎゅうにゅう サケのしおやき サケ にびたし あぶらあげ はるきゃべつ こまつな にんじん		11-フ くくれいくいまり。
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう サケのしおやき サケ はるきゃべつ こまつな にんじん		
サケのしおやき サケ はるきゃべつ こまつな にんじん	24.3	
あぶらあげ はるきゃべつ こまつな にんじん	15/	
にひたし にんじん	15.0	♦ Ⅱ
	2.2	5366-6
みそしる とうふ わかめ みそ たまねぎ		
りんごゼリー りんご さとう		7.0 A III.
17 水 くろざとうパン パン くろみつとう	580	10 0-1 1 1
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	210	2 キャベツは1年を通して給食 でよく使用する野菜のひとつ
ツナコロッケ まぐろあぶらづけ たまねぎ じゃがいも さとう こむぎこ パンこ あぶら		』です 季節によって違いがあ
	2.3	り、今はみずみずしくて柔ら かい葉で、巻きが緩めの春
はるキャベツのサラダ	= 3	キャベツを使います。
ミネストローネ ベーコン しろいんげん たまねぎ にんじん トマト マカロニ チンゲンサイ		
18 木 むぎごはん こめ むぎ	666	
ぎゅうにゅう	27.3	3 給食のマーボー豆腐ではた
ぶたにく とうふ みそ たけのこ にんじん しいたけ ごまあぶら さとう		3 くさんの豆腐を使いますが、 1 普通の豆腐より水分を絞っ
マーボーどうふ はねぎ ねぶかねぎ にんにく でんぷん しょうが	1.9	g た「絞り豆腐」を使って調理し
+ 4.11. ほうれんそう にんじん もやし ごまあぶら さとう ごま		ています。水分が少ないのでしっかりと味が付きおいし
) J A//		く出来上がります。
7 7 27		- 11 = 1
19 金 ロールパン パン ボゅうにゅう ボックにゅう パン ボックにゅう ボックにゅうにゅうにゅうにゅうにゅうにゅうにゅうにゅうにゅうにゅうにゅうにゅうにゅうに	655	5 牛乳 2 給食では、牛乳がほぼ毎日
	- 00	Aの トンに 出ます それけ 白
ようふうおでん こんぶ こんにゃく		7 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
パインサラダ キャベツ にんじん ドレッシング ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	2.4	⁴ 入っているからです。残さず
74177270		しつかり飲みましよう。
22 月 むぎごはん こめ むぎ	596	6 大豆製品 3 給食ではさまざまな大豆製
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ たまねぎ にんじん にんにく あぶら さとう	18 (n 品を取り入れています。大豆
なまあげのカレーいため はねぎ	410	0 は栄養豊富で食物繊維も多っく、生活習慣病の予防にもよ
こもくちゅうかスープ にんじん たけのこ	1.7	7 いといわれていますね。
77/7/1 840 (286)		
アセロラゼリー アゼロラ さどう パン パン	60	1 34 ± 2/E
23 火 ロールハン ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	634	4 やきそば 6 給食の中でも大人気の焼き
ぶたにく キャベツ にんじん もやし むしめん あぶら	22 /	1 そばには、めんの1 5倍の野
やきそば しょうが しょうが		る 菜が入っています。山盛りの 切った野菜とサクサクに油で
フルーツポンチ とうにゅう かんてん みかん パイナップル おうとう さとう	1.8	┗ 揚げためんを手際よく炒めて
04 - LUI-/ 5-5-5-5-5-5-5-5-5-5-5-5-5-5-5-5-5-5-5	F21	一気に作ります。 5 大切な食事のあいさつ
24 水 チキンピラフ とりにく たまねぎ にんじん こめ むぎ あぶら ホールコーン	535 21.1	ところのでは、
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	17.4	
トマトオムレツ たまご トマト さとう あぶら	27	
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	2.2	

	ょ	- / +>-	(あか)	(みどり)	(き)	エネルキ ーkcal たんぱく質g	ひとくたくて
B	つび	こんだて	ちやにくのもとになる	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	脂質g カルシウムmg 塩分g	ひとくちメモ
25	木	むぎごはん			こめ むぎ	577	1000 0000 1120 -0.00 1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				和食の日は「はし」で食べま
		とりにくのてりやき	とりにく	しょうが	さとう 。 况 🧗	280	しょう。正しく持つことができ るかな?おうちでも、食事の 時に正しく「はし」を持ってお いしくいただきましょう。
		やさいいため	ベーコン	キャベツ にんじん もやし ピーマン	あぶら		
		みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ ねぶかねぎ	じゃがいも 。 🥢。		
26		ロールパン			パン	524 21.7 21.0 321 2.1	てよ
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも バター こむぎこ		
		グリーンサラダ		キャベツ きゅうり グリーンアスパラ	ドレッシング		?食
30		たけのこごはん	あぶらあげ	しんたけのこ にんじん	こめ	430	つ ~たけのこごはん~
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		まぐろのフライ	まぐろ	たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ あぶら さとう		たけのこは竹の若い芽を掘り起こしたものです。地元で
		そくせきづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり	0 8	2.3	採れた旬のたけのこの香り
		なまあげのみそしる	なまあげ みそ	こまつな もやし	2		や味を楽しみましょう。



今年度、静岡市学校給食では「食の大切さや楽しさを実感させる」ことを重点目標にしています。それに基づいて『**食べもののひみつを探して楽しく 食べよう**』を献立作成のテーマに掲げ、食育をすすめていきます。





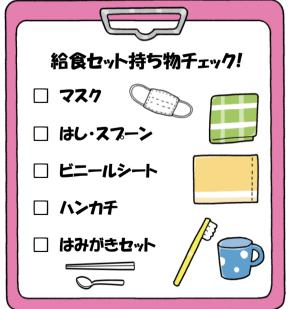
学校給食の歴史や食育クイズなど、楽しく食について学べる内容になっています。また、献立表や給食レシピなども簡単に検索することができます。

ぜひ、ウェブサイト二次元コードよりアクセスして みてください!





学校給食専用ウェブサイトニ次元コード



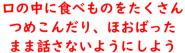
給食時間の約束 シーシー

好ききらいしないで食べよう よくかんで食べよう





食べている途中で 立ち歩かないようにしよう







- ※ 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。**l**
- ※ 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。
- ※ 少年写真新聞社のイラストを使用しています。

保護者の皆様

給食当番の着る白衣は、クラスの みんなで使います。お子さんが給 食当番の時は、週末の洗濯や取れ かかったボタンの縫い付けなどの ご協力をよろしくお願いします。

