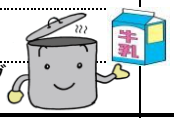
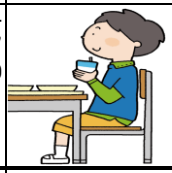
4月 きゅうしょくこんだてひょう

給食予定回数　13回

静岡市立清水岡小学校

日	ようび	こんだて	（あか）ちやにくのもとになる	（みどり）からだのちょうしをととのえる	（き）ねつやちからのもとになる	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 塩分g	ひとくちメモ
11	木	げんまいいりまるがたパン			パン　げんまい	565	**給食が始まります！**
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.8	新しい学年ではそれぞれ必要な栄養の量が増えるので、少しずつ給食の量も増えています。今日からの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。
		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	19.7	
		こふきいも			じゃがいも	362	
		やさいスープ	ベーコン	たまねぎ　にんじん　キャベツ ほうれんそう　ホールコーン		2.3	
12	金	カレーライス	ぶたにく	にんじん　たまねぎ　にんにく しょうが	こめ　むぎ じゃがいも　あぶら	639 21.3 18.2	**ひと口だけで食べてみよう**
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			291	私たちは食べることで命を保ったり活動したり、成長をしたりしています。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。
		かいそうサラダ	わかめ	キャベツ　きゅうり	ドレッシング	1.9	
		おいわいゼリー	とうにゅう	いちご	さとう		
15	月	ソフトめん			ソフトめん	621	**主食**
		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　にんにく しょうが　マッシュルーム	あぶら	29.1 19.5	給食ではほとんどがごはんとパンを主食としていますが、めんが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作ってくれています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			562	
		コーンサラダ		キャベツ　きゅうり ホールコーン	ドレッシング	1.9	
		ヨーグルト	ヨーグルト				
16	火	むぎごはん			こめ　むぎ	553	**食べる前にきれいに手を洗いましょう**
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.3	
		サケのしおやき	サケ			15.0	
		にびたし	あぶらあげ	はるきゃべつ　こまつな にんじん		368	
		みそしる	とうふ　わかめ　みそ	たまねぎ		2.2	
		りんごゼリー		りんご	さとう		
17	水	くろざとうパン			パン　くろみつとう	580	**はるキャベツ**
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.2	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です。季節によって違いがあり、今はみずみずしくて柔らかい葉で、巻きが緩めの春キャベツを使います。
		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	21.0 334	
		はるキャベツのサラダ		**はるきゃべつ**　きゅうり ホールコーン	ドレッシング	2.3	
		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 チンゲンサイ	マカロニ		
18	木	むぎごはん			こめ　むぎ	666	**マーボーどうふ**
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.3	給食のマーボー豆腐ではたくさんの豆腐を使いますが、普通の豆腐より水分を絞った「絞り豆腐」を使って調理しています。水分が少ないのでしっかりと味が付きおいしく出来上がります。
		マーボーどうふ	ぶたにく　とうふ　みそ	たけのこ　にんじん　しいたけ はねぎ　ねぶかねぎ　にんにく しょうが	ごまあぶら　さとう でんぷん	20.3 471	
		ナムル		ほうれんそう　にんじん　もやし	ごまあぶら　さとう　ごま	1.9	
		ソーダゼリー	とうにゅう　かんてん		さとう		
19	金	ロールパン			パン	655	**牛乳**
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.2	給食では、牛乳がほぼ毎日のように出ます。それは、良質なたんぱく質や、成長期に必要なカルシウムがたくさん入っているからです。残さずしっかり飲みましょう。
		ようふうおでん	ウィンナー　しろはんぺん こんぶ	たまねぎ　にんじん　いんげん こんにゃく	じゃがいも	30.4 327	
		パインサラダ		キャベツ　にんじん パイナップル	ドレッシング	2.4	
22	月	むぎごはん			こめ　むぎ	596	**大豆製品**
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.3	給食ではさまざまな大豆製品を取り入れています。大豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防にもよいといわれていますね。
		なまあげのカレーいため	ぶたにく　なまあげ	たまねぎ　にんじん　にんにく はねぎ	あぶら　さとう	18.0 410	
		ごもくちゅうかスープ		にんじん　たけのこ チンゲンサイ もやし　きくらげ		1.7	
		アセロラゼリー		アセロラ	さとう		
23	火	ロールパン			パン	634	**やきそば**
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.6	給食の中でも大人気の焼きそばには、めんの1.5倍の野菜が入っています。山盛りの切った野菜とサクサクに油で揚げためんを手際よく炒めて一気に作ります。
		やきそば	ぶたにく	キャベツ　にんじん　もやし しょうが	むしめん　あぶら	22.4 296	
		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 ぶどう　りんご	さとう	1.8	
24	水	チキンピラフ	とりにく	たまねぎ　にんじん ホールコーン	こめ　むぎ　あぶら	535	**大切な食事のあいさつ**
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.1	
		トマトオムレツ	たまご	トマト	さとう　あぶら	17.4 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	

日	ようび	こんだて	（あか） ちやにくのもとになる	（みどり） からだのちょうしをととのえる	（き） ねつやちからのもとになる	エネルギーkcal たんぱく質g 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	**はしを正しく使いましょう** 和食の日は「はし」で食べましょう。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。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.6	
		とりにくのてりやき	とりにく	しょうが	さとう	18.7	
		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	280	
		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	1.9	
26	金	ロールパン			パン	524	 よい姿勢で食べていますか？
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.7	
		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	21.0 321	
		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	2.1	
30	火	たけのこごはん	あぶらあげ	しんたけのこ　にんじん	こめ	550	**ふるさと給食の日** ～たけのこごはん～ たけのこは竹の若い芽を掘り起こしたものです。地元で採れた旬のたけのこの香りや味を楽しみましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.0	
		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	20.5 436	
		そくせきづけ	こんぶ	キャベツ　きゅうり		2.3	
		なまあげのみそしる	なまあげ　みそ	こまつな　もやし			

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。

しょっかんくんと おいしい静岡 いただきます！
静岡市の学校給食

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二次元コード

給食セット持ち物チェック！

- ☐ マスク
- ☐ はし・スプーン
- ☐ ビニールシート
- ☐ ハンカチ
- ☐ はみがきセット

給食時間の約束

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

口の中に食べものをたくさんつめこんだり、ほおばったまま話さないようにしよう

※ 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。
※ 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。