

# 4がつ こんだてひょう

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

1年間よろしくおねがいします!



給食回数 13回

清水不二見小学校

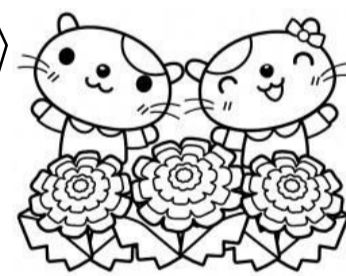
日	曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			おしらせ			
			あか	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱくしつ	カルシウム	
			からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとなる	kcal	g	mg	
11	木	カレーライス	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんご トマト	こめ むぎ あぶら じゃがいも ルウ	食塩相当量 2.0g	634	21.1	286
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		かいそうサラダ	わかめ くきわかめ こんぶ すぎのり あかとさか	きゅうり キャベツ	ドレッシング				
		おいおいデザート		おいおいデザート					
12	金	ロールパン			パン	食塩相当量 2.3g	595	24.6	318
		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	たまねぎ にんじん マッシュルーム	あぶら さとう				
		コールスローサラダ		きゅうり コーン キャベツ	ドレッシング				
		アセロラゼリー			アセロラゼリー				
15	月	むぎごはん			こめ むぎ	食塩相当量 1.8g	601	26.0	408
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ にんじん しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	ごまあぶら さとう でんぷん				
		ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごまあぶら ごま				
16	火	むぎごはん			こめ むぎ	食塩相当量 2.2g	612	26.9	387
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		くろはんぺんのフライ	くろはんぺんのフライ		あぶら				
		たけのこのそばろに	とりにく	にんじん たけのこ しいたけ グリーンピース	でんぷん さとう				
17	水	ロールパン			パン	食塩相当量 2.5g	581	23.9	337
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		クリームシチュー	とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら ルウ				
		グリーンサラダ		キャベツ きゅうり アスパラガス	あぶら さとう				
18	木	むぎごはん			こめ むぎ	食塩相当量 2.0g	604	26.1	409
		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 でんぷん				
		だいずのいそに	だいず ぶたにく あぶらあげ ひじき	にんじん こんにゃく いんげん	さとう あぶら				
19	金	ロールパン(1ねんなし)			パン	食塩相当量 1.7g	556	20.2	300
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		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	あぶら めん				
		フルーツポンチ		みかん パイナップル おうとう	ゼリー さとう				
22	月	むぎごはん			こめ むぎ	食塩相当量 1.9g	572	25.5	285
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		とりにくのてりやき	とりにく	しょうが	さとう				
		やさしいため	ベーコン	キャベツ えだまめ	あぶら				
		あぶらあげ みそ	たまねぎ	じゃがいも					

23	火	くろざとうパン	ふるさと給食 ツナ (まぐろ)			くろざとうパン	食塩相当量 2.6g 623 21.7 341		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ツナコロッケ		ツナコロッケ		あぶら			
		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		ベーコン	にんじん たまねぎ チンゲンサイ トマト	マカロニ			
24	水	チャーハン		やきぶた	ねぶかねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	食塩相当量 3.3g 607 20.0 372		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ししゃものからあげ		ししゃも		でんぷん あぶら			
		ごもくちゅうかスープ		ぶたにく	にんじん しいたけ きくらげ ほうれんそう もやし	ごまあぶら			
		ミックスナッツ		ひよこめめ そらめめ		アーモンド あぶら			
25	木	げんまいパン				げんまいパン	食塩相当量 2.3g 615 26.2 375		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ハンバーグ		ハンバーグ		さとう			
		こぶきいも				じゃがいも			
		やさいスープ		ベーコン	コーン たまねぎ にんじん キャベツ こまつな				
26	金	そふとめん				めん	食塩相当量 1.6g 618 29.2 560		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ミートソース		ぎゅうにく ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	あぶら			
		コーンサラダ			きゅうり キャベツ コーン	ドレッシング			
		ヨーグルト		ヨーグルト					
30	火	チキンピラフ		とりにく	たまねぎ にんじん コーン	こめ むぎ あぶら	食塩相当量 2.6g 618 23.2 410		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		オムレツ		オムレツ					
		ポトフ		ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん	じゃがいも			
		あまなつみかんゼリー				あまなつみかんゼリー			

### 新年度が始まりました！

新1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。いよいよ小学校の給食が始まりましたね。学校給食では、食材や栄養のことはもちろん、食文化やマナー、健康、郷土食、感謝、食を楽しむことなどを学んでいってほしいと願い、栄養士が献立作成や食育をし、調理員が丁寧に給食を作っています。給食の時間がわくわくとした、楽しい時間になるといいなと思います。

新2年生から新6年生のみなさん、進級おめでとうございます。進級して給食の量がちょっと増えるけれど、みなさんに必要な量の給食を考えて作っているので、残さず食べることに挑戦してください♪  
今年度も安心安全な給食の提供に努めます。よろしくお願いいたします。



### 学校給食のレシピをチェックしよう！

静岡市学校給食課のホームページでは、学校給食に使用されているレシピを紹介しています。学校給食の良さを、ご家庭でもぜひ楽しんでもらい、食育の環を広めていただければと思います。また、レシピ掲載のリクエストも受け付けています。(必ず掲載されるとは限りません。)

詳しくは学校給食課のホームページをご覧ください。



- ※ イラストは世界文化社・少年写真新聞社のものを使用しています。
- ※ 保護者の方からいただいている給食費は1食280円で、すべて食材のみに使用し、食材の使用については今後さらに安全につとめていきます。
- ※ 表記されている栄養価は3、4年生の数値です。
- ※ 食材等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
- ※ 魚には小骨が入っている場合があるため、食べる時に注意しましょう。
- ※ めん類の製造過程で卵、そば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、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。

注意



**スプーンはご家庭から持参してください。参考として、スプーンがあると食べやすい献立には、こちらのスプーンマークをつけています。ご協力よろしくお願いいたします。**