



令和6年度 静岡市学校給食献立作成テーマ「食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう」

日(曜)	献立	中学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	Cブロック 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	中吉田学校給食センター 調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	一口メモ
11 (木)	セルフホットドック 切目入りパン			パン		809 34.1 371 給食が はじまります!	
	焼きウインナー	ウインナー			粒マスタード&トマトケチャップ		
	ポイルドキャベツ		キャベツ				
	牛乳	牛乳					
	ひよこ豆のスープ	鶏肉 ひよこまめ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	じゃがいも	塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ		
	ミックスナッツ			アーモンド そらまめ ひよこまめ 植物油脂	塩		
12 (金)	米飯			米		785 28.3 601 体をつくる食べ物は 何かな? 「豆腐」 豆腐は「畑の肉」と言われる栄養満点の大豆からできています。体をつくるたんぱく質や、カルシウムが多く含まれています。	
	牛乳	牛乳					
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 たけのこ たけ にんじん たまねぎ ねぎ	大豆油 砂糖 でんぷん ごま油	酒 中華スープの素 醤油 オイスターソース 赤唐辛子粉 フィッシュカルシウム		
	リャンパン	ハム	レタス きゅうり	春雨	中華ドレッシング		
	パインアップル缶		パインアップル	砂糖			
15 (月)	ポークカレーライス 麦入り米飯			米 麦		907 28.2 439 味付けのひみつは何かな? 「ポークカレー」 カレーライスは、学校給食でも人気のあるメニューです。今日は、豚肉を使った「ポークカレー」です。豚肉には、たんぱく質やビタミンB1が多く含まれています。季節や目的によって入れる材料を変えて提供します。どんなカレーが登場するか楽しみにしてください。	
	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 赤ワイン こしょう とりがらスープ チャツネ カレールウ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース フィッシュカルシウム		
	牛乳	牛乳					
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり 枝豆		和風乳化ドレッシング		
	福神漬		だいこん なす きゅうり れんこん 生姜	砂糖	醤油 酢 塩		
16 (火)	黒砂糖ロールパン			パン 黒砂糖		900 31.3 458 旬の食べ物はどれかな? 「春キャベツ」 3月から5月頃にとれるキャベツを「新キャベツ」や「春キャベツ」と呼びます。葉の巻きがゆるく、中まで黄緑色をしていて柔らかくみずみずしいので、サラダなどに向いています。	
	牛乳	牛乳					
	メンチカツ	豚肉 大豆たん白	たまねぎ	大豆油 でんぷん パン粉 砂糖 小麦粉 植物油脂	塩 香辛料		
	春キャベツのサラダ	ハム	新キャベツ きゅうり とうもろこし		コールスロドレッシング		
	ポテトスープ	鶏肉	たまねぎ にんじん ほうれん草	じゃがいも	塩 酒 スープストック こしょう とりがらスープ フィッシュカルシウム		
17 (水)	米飯			米		792 29.3 484 骨や歯を丈夫にする 食べ物は何かな? 「ししゃも」 ししゃもは、頭から丸ごと食べることで、カルシウムをたくさん摂ることができます。また、内臓に含まれるビタミンDには、カルシウムの吸収を助ける働きがあります。丸ごと食べましょう。	
	牛乳	牛乳					
	肉じゃが	豚肉	こんにゃく にんじん 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 醤油 みりん フィッシュカルシウム		
	ひじき入りおひたし	ひじき	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし		
	焼きししゃも	ししゃも		大豆油			
18 (木)	米飯			米		765 27 441 おなかをきれいにする 食べ物はどれかな? 「切干大根」 切干大根は、大根を細く切り、日光にあて乾燥させて作ります。食物繊維が豊富なため、便秘を解消する効果があります。	
	牛乳	牛乳					
	鶏そぼろ入り厚焼卵	鶏卵 鶏肉	おろし生姜	砂糖 植物油脂 でんぷん	醤油 みりん 酒 酢 かつおだし 塩 昆布エキス		
	切干大根の煮物	油揚げ 豚肉	切干大根 にんじん	砂糖	かつおだし 醤油 みりん		
	すまし汁	豆腐 わかめ 豆乳入り白つみれ	しめじ ほうれん草 葉ねぎ		かつおだし 塩 薄口醤油		
19 (金)	セルフハンバーガー 切目入り丸型パン			パン		793 36.9 570 旬の食べものはどれかな? 「グリーンアスパラガス」 春のポトフに使われているアスパラガスは、4月から5月が旬の野菜です。体の疲れをとってくれる働きがあるアスパラギン酸が含まれています。	
	ハンバーガー	鶏肉 豚肉 植物性たん白(大豆)	たまねぎ トマトペースト にんにくペースト しょうがペースト	砂糖 豚脂 ぶどう糖	とんかつソース トマトケチャップ 赤ワイン 酵母 エキス 塩 香辛料		
	レタス		レタス				
	牛乳	牛乳					
	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	スープストック こしょう 塩 とりがらスープ		
22 (月)	米飯			米		818 34.5 465 ふるさと給食 今日は、「ふるさと給食の日」です。静岡の実だくさん汁には、黒半べん、小松菜、葉ねぎ、しめじ等、静岡の食材がたっぷり入っています。	
	牛乳	牛乳					
	さばのみそ煮	さば みそ	生姜	砂糖	発酵調味料		
	春キャベツの即席漬け	塩昆布	新キャベツ	ごま			
	静岡の実だくさん汁	鶏肉 黒半べん 青のりボール 焼き豆腐	大根 小松菜 葉ねぎ えのきたけ しめじ		かつお節 醤油 酒 塩 フィッシュカルシウム		

日 (曜)	献立	中学校	Cブロック	中吉田学校給食センター		一口メモ
		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	
23 (火)	中華丼 「米飯」			米		741 29.1 412  味付けのひみつは何か？ 「香り ごま油：中華丼」 ごま油は中華や韓国料理に欠かせないもので、食欲をそそる香りが特徴の食用油です。今日は中華丼・中華漬けに使用しています。ごまの風味を感じながら食べてください。
	中華丼の具	いか 豚肉 あさり	生姜 にんにく たけのこ キャベツ 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	
	牛乳	牛乳				
	コーン入りしゅうまい	豚肉 鶏肉 大豆たん白	とうもろこし たまねぎ キャベツ 生姜	でんぷん 砂糖 小麦粉	醤油 塩 酵母エキス かきエキス	
	大根ときゅうりの中華漬け		きゅうり 大根 にんじん	砂糖 ごま油	酢 醤油 塩	
24 (水)	ソフトめん			ソフトめん		906 31.3 423 おなかをきれいにする食べ物は何かな？ 「茎わかめ」 わかめの真ん中の部分の「ちゅうろく」を「茎わかめ」と呼んでいます。こりこりとした食感で、「カルシウム」や「食物繊維」を豊富に含みます。
	ミートソース	豚肉 牛肉	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 とんかつソース チャツネ スープストック とんこつスープ トマトケチャップ こしょう フィッシュカルシウム 塩	
	牛乳	牛乳				
	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	ごま	和風ドレッシング	
	フライドポテト			フレンチポテト 大豆油	塩 こしょう	
25 (木)	米飯			米		761 29.3 474  じゃがいもを食べよう じゃがいもの主な栄養は、「炭水化物」です。炭水化物はみなさんが動くための力の元になります。意外と知られていませんが、「ビタミンC」も多く含まれています。じゃがいものビタミンCは熱に強く、火を通してあまり減りません。今日は、おでんに使用しています。
	牛乳	牛乳				
	おでん	鶏肉 昆布 さつまあげ 生揚げ	こんにゃく 大根	砂糖 じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム	
	野菜のごま和え(フェアトレード)		キャベツ ほうれん草 にんじん	ごま(フェアトレード) ごま 砂糖	醤油	
	キウイフルーツ		キウイフルーツ			
26 (金)	米飯			米		959 31.4 703  お祝い献立 みなさんの入学と進級を祝う「お祝い献立」です。新学期が始まって3週間ほどたちましたが、緊張を感じる日々は続くので、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとって、疲れをためないようにしましょう。
	牛乳	牛乳				
	花形豆腐ハンバーグ	鶏肉 豆腐 おから	たまねぎ にんじん にんにく ペースト しょうがペースト	砂糖 でんぷん 植物油	醤油 酒 みりん 塩 酵母エキス 香辛料	
	ミモザサラダ	炒り卵	キャベツ きゅうり ほうれん草	マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう	
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ こんにゃく ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし	
	お祝いクレープ	豆乳 大豆粉	いちご いちご果汁	麦芽糖 砂糖 水あめ 植物油 米粉	醤油	
30 (火)	ツナサンド 「減量食パン」			パン		797 32 456  血液を作る食べ物は何か？ 「あさり」 クラムチャウダーの「クラム」はアサリなどの二枚貝のことをいいます。アサリには、鉄分が多く含まれており、貧血の予防に効果があります。
	ツナサンドの具	まぐろ油漬	きゅうり とうもろこし	マヨネーズ	こしょう	
	牛乳	牛乳				
	クラムチャウダー	鶏肉 あさり 牛乳	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油	コンソメスープの素 塩 こしょう 白ワイン フィッシュカルシウム	
	洋梨缶		洋梨	砂糖		

※麺類の製造過程で、卵、そばが混入す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、カシューナッツ、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。

※献立の使用食材の表記は、全てではありませんので、アレルギー等の確認は、詳細献立表で行ってください。

©食育だより(建学社)、食育ブック(少年写真新聞社)、学校給食(全国学校給食協会)のイラストを使用しています。

※食材の使用については、安全確認に努めていきます。

※静岡市の学校給食では、三色分類は主に食品の働きで分けてあります。

※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。



令和6年度の静岡市学校給食年間献立作成テーマは、「食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう」です。

静岡県や他県の郷土料理から様々な食文化への理解を深めたり、行事食や旬の食材、味付けのひみつなどを知ることで、学校給食を通して食の大切さや楽しさを感じてもらえるような献立にしていきたいと思えます。

静岡市学校給食課ウェブサイトには、献立表や食育ニュース、食材の産地情報などを掲載しています。学校給食の良さをご家庭でも味わってもらえるようにレシピも掲載していますので、是非ご活用ください。



← こちらからご覧いただけます。



おいしい給食
を作ります！

