

# 4月

## 給食こんだて表 (中学校)

給食センターでは、今年度も安心安全でおいしい給食を通して、子どもたちの『健康づくり』のお手伝いをしたいと思います。よろしくお願いします。

**ふるさと給食の日**

地産地消をすすめるために、給食で静岡県の食べ物を多く使用し、紹介する日です。

静岡市  
学校給食キャラクター  
しまっかんくん



★給食のない日は、学校便り・学年便りなどで確認して下さい。

日 (曜)	献立	中学校	Cブロック	西島学校給食センター		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	
11 (木)	減量山型食パン			パン		799 33.0 459 <b>給食が始まります</b> 手をきれいに洗ってから、給食の準備と食事をします。給食の約束を守って、楽しい時間にならしましょう。 
	スライスチーズ	チーズ				
	牛乳	牛乳				
	メンチカツ	豚肉	たまねぎ	パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖 大豆油	塩	
	野菜のスープ煮	鶏肉 ベーコン	にんじん たまねぎ 白菜 小松菜 葉ねぎ	じゃがいも	スープストック 塩 しょう 醤油 とりがらスープ	
春キャベツのサラダ		新キャベツ きゅうり 枝豆		コールスロードレッシング		
12 (金)	米飯 減量			米		764 29.4 674 <b>正しい配膳</b> ごはんは左、汁物は右に置きます。好きなおかずばかり先に食べるのではなく、いろいろなおかずを順番に食べましょう。 
	牛乳	牛乳				
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 ごま油 でんぷん	酒 中華スープの素 オイスターソース 醤油 赤唐辛子粉 フィッシュカルシウム	
	リャンバン	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 (米飯 減量、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	米 大豆油 じゃがいも	赤ワイン とんこつスープ 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 しょう	850 28.9 395 <b>野菜を食べよう</b> カレーライスを食べるときには、野菜料理を組み合わせてみましょう。そうすると、栄養のバランスがよくなり、カレーも野菜もさらにおいしく食べられます。
	牛乳	牛乳				
	ほうれん草とコーンのソテー	ベーコン 	ほうれん草 とうもろこし	大豆油	スープストック 塩 しょう	
福神漬		だいこん なす きゅうり 生姜 れんこん	砂糖	醤油 酢 塩		
16 (火)	減量うさぎ型パン		レーズン	パン マーガリン 砂糖		821 34.1 591 <b>牛乳を飲もう</b> 給食では、ほぼ毎回牛乳が登場します。牛乳には、骨や歯、筋肉や血を作るために必要なカルシウム、たんぱく質などが豊富に含まれています。 
	牛乳	牛乳				
	ハンバーグ	豚肉 鶏肉 大豆	たまねぎ トマト にんにく しょうが	豚脂 大豆油 砂糖	トマトケチャップ 塩 中濃ソース 赤ワイン	
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ にんじん きゅうり レモン	サラダ油 砂糖	酢 塩 しょう	
白菜スープ	豚肉	白菜 小松菜 たまねぎ		塩 しょう スープストック とりがらスープ		
17 (水)	米飯 減量			米		785 33.2 405 <b>給食はどこで作るの?</b> 西島学校給食センターでは、給食のおかずを作っています。主食は米飯やパン・麺の業者、牛乳は牛乳業者が作って学校に届けてくれます。
	牛乳	牛乳				
	肉じゃが	豚肉	たまねぎ こんにゃく にんじん しいたけ 枝豆	大豆油 じゃがいも 砂糖	酒 醤油 みりん かつお節	
	ししゃもの唐揚げ	ししゃも		でんぷん 大豆油		
おひたし	いか わかめ	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつお節		
18 (木)	米飯 減量			米		795 32.0 442 <b>静岡のお米</b> 給食のご飯は静岡県産の米を使っています。米には「静岡コシヒカリ」のほか様々な品種があり、静岡県の農業産出額では、米が常にトップ3に入っています。 
	牛乳	牛乳				
	鶏そぼろ入り厚焼卵	鶏卵 鶏肉	生姜	砂糖 でんぷん 植物油脂	醤油 酢 みりん 塩	
	大豆の磯煮	大豆 油揚げ ひじき	にんじん こんにゃく	砂糖 大豆油	醤油 みりん かつおだし	
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	大根 ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも	かつお節	
アーモンド入り味付煮干し	かたくちいわし		アーモンド 砂糖 ごま	塩		
19 (金)	ソフトめんミートソース (ソフトめん、ミートソース)	豚肉 みそ チーズ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマトピューレ	ソフトめん 大豆油	赤ワイン ハヤシルウ とんかつソース コンソメスープの素 塩 トマトケチャップ しょう フィッシュカルシウム	818 34.6 453 <b>ミモザサラダ</b> ミモザは、春に黄色い花が咲く植物です。本来ミモザサラダは、ゆで卵の黄身を使い黄色い花を表しますが、給食では炒り卵を使っています。
	牛乳	牛乳				
	ミモザサラダ	鶏卵	キャベツ きゅうり ほうれん草	植物油	クリーミーコーンドレッシング 塩	
	こんがりナッツ			カシューナッツ		

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)	メモ
22 (月)	米飯			米		834	<b>ごはんの食べ方</b> ごはんとおかずは、交互に食べると、白いごはんも、いろいろなおかずの味でおいしく食べることができます。
	牛乳	牛乳				28.1	
	ぎょうざ	豚肉 鶏肉 大豆粉	キャベツ たまねぎ にら 生姜	小麦粉 豚脂 砂糖	醤油 塩	302	
	バンバンジー	鶏肉	キャベツ きゅうり	米油	塩 棒々鶏ドレッシング		
	中華スープ	豚肉	にんじん 白菜 もやし たまねぎ きくらげ 根深ねぎ	ごま油	薄口醤油 中華スープの素 酒 塩 とりがらスープ		
23 (火)	米飯 減量			米		885	<b>鶏肉のみそからめ</b> 下味をつけた鶏肉にでんぷんをまぶして油で揚げ、みそだれと、スライスアーモンドをからめます。給食で人気の料理です。
	牛乳	牛乳				37.0	
	鶏肉のみそからめ	鶏肉 みそ		でんぷん 大豆油 砂糖 アーモンド	フィッシュカルシウム 醤油 酒 みりん	472	
	野菜の含め煮	豚肉	にんじん ごぼう 大根	砂糖 じゃがいも	かつお節 醤油 みりん		
	かき玉汁	鶏卵 豆腐	たまねぎ えのきたけ ほうれん草	でんぷん	かつお節 薄口醤油 塩		
24 (水)	減量黒砂糖ロールパン			パン 黒砂糖		788	<b>春野菜を食べよう</b> 今日のポトフは、この時期に収穫される新たまねぎ、新じゃがいも、新キャベツを使っています。春野菜は水分を多く含み柔らかいのが特徴です。
	牛乳	牛乳				28.4	
	春のポトフ	鶏肉	にんじん 新たまねぎ 枝豆 大根 新キャベツ	大豆油 新じゃがいも	コンソメスープの素 しょう油 塩 とりがらスープ	404	
	小松菜とウインナーのソテー	ウインナー	しめじ 小松菜 とうもろこし	大豆油	スープストック 塩 しょう油		
	フルーツよせ		パインアップル みかん 黄桃	砂糖			
25 (木)	米飯 減量	<b>入学進級祝い献立</b>		米		760	<b>入学進級祝い献立</b> さわらは、成長段階で呼び名が変わる出世魚としても知られています。この日は、デザートのお祝いデザートと合わせて、みなさんの入学進級をお祝いする献立です。
	牛乳	牛乳				32.5	
	さわらの西京焼き	さわら みそ		砂糖 大豆油		423	
	野菜のごま和え		キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油		
	けんちん汁	豆腐	ごぼう しいたけ にんじん 大根 葉ねぎ	ごま油 里芋	かつお節 醤油 塩		
	お祝いデザート	豆乳	いちご	砂糖 水あめ			
26 (金)	米飯 減量	<b>ふるさと給食の日</b>		米		847	<b>ふるさと給食</b> 静岡市や焼津市などでは、黒はんぺんやさつまあげなどの練り物の製造が盛んです。これらのほかにも、静岡の豊かな食材を給食にとり入れていきます。
	牛乳	牛乳				38.4	
	おでん	豚肉 昆布 黒はんぺん さつまあげ 生揚げ	こんにゃく 大根	砂糖 じゃがいも	かつお節 醤油 みりん	533	
	カラフル和え		キャベツ きゅうり 梅	ごま	ふりかけ調理用		
	大豆といりこのポリポリ揚げ	大豆 かえり煮干し		でんぷん 大豆油 砂糖	醤油 みりん		
30 (火)	セルフホットドッグ (減量切目入りロールパン、ポイルドウインナー、レタス、ソフトチーズ)	ウインナー チーズ	レタス	パン 砂糖	トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	791	<b>クラムチャウダー</b> 「クラム」とはあさりなどの二枚貝のことです。あさは、血液を作るのに必要なビタミンB12や鉄を多く含んでいます。
	牛乳	牛乳				30.5	
	クラムチャウダー	あさり ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも マーガリン 小麦粉 大豆油	白ワイン スープストック 塩 しょう油	444	

★ 表示の栄養価（エネルギー・たんぱく質・カルシウム）は、1人分をすべて食べた場合にとることのできる栄養量です。

★ 献立により、子どもたちの食べられる量を考慮して、主食を減量しています。その場合、「米飯 減量」「減量〇〇パン」と表記しています。

**あしらせ**

- 給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。
- 給食費はすべて食材料費に使われています。
- 魚には、小骨が残っている場合があります。
- 献立表の食品の分類については、静岡市では、食べ物の体の中での働きで分けています。
- 揚げ油は、料理が変わるたびに交換するとは限りません。
- 給食で使用している魚介類（しらすぼしなど）や海藻には、エビやイカ、カニ、タコなどが混入している場合があります。
- 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。
- パンは小麦、乳を使用しており、パンの製造過程で、くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、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。
- めん（ソフトめん・中華めん・うどん）は小麦を使用しており、めん類の製造工程で、そば、卵が混入する可能性があります。

※「食育ブック」「給食&食育だよりセレクトブック」「SeDoc」（少年写真新聞社）、「学校イラストカット」（マール社）のイラストを使用しています。



静岡市学校給食専用ウェブサイトを開いています。リクエストのあった給食レシピのほかに、静岡の食材についての紹介や、給食ができるまでの取り組みなどを掲載しています。ぜひ、お子さまと一緒にご覧ください。「静岡市 学校給食」で検索、または、こちらの二次元コードから。



令和6年度 静岡市学校給食年間献立作成テーマ

**「食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう」**

第2期静岡市教育委員会食育推進計画において、今年度の重点目標を「食の大切さや楽しさを実感させる」としています。静岡県や他県の郷土料理から地域の異なる食文化への理解を深めたり、行事食、食材の旬、味付けのひみつなど、給食を通じて、子どもたちに食の大切さや楽しさを感じたりしてもらえよう献立作成をしていきます。