



令和6年4月 給食献立表



中学校

Aブロック

静岡市立東部学校給食センター

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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	備考
11 (木)	米飯			米		895	給食の 人気メニュー 「ポークカレー」
	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 とんこつスープ 赤ワイン こしょう 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	28.9 474	
	牛乳	牛乳					
	フレンチサラダ		にんじん キャベツ とうもろこし きゅうり		コールスロードレッシング		
	いちごヨーグルト	ヨーグルト	いちご				
12 (金)	ミルク食パン	スキムミルク		パン		782	ふるさと給食の日 「ツナサンド」
	ツナサンド	まぐろ油漬	キャベツ きゅうり とうもろこし	マヨネーズ	こしょう	35.6 514	
	チーズ	チーズ					
	牛乳	牛乳					
	白菜スープ	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん 白菜 チンゲンサイ 根深ねぎ	パン粉 春雨 でんぷん	塩 こしょう スープストック 薄口醤油 とりがらスープ		
パイナップル缶		パイナップル缶					
15 (月)	米飯			米		768	旬の食材 春キャベツ 「春キャベツの 即席漬け」
	牛乳	牛乳				29.2 435	
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉	生姜 にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ	大豆油 砂糖 じゃがいも でんぷん	かつおだし 醤油 フィッシュカルシウム 酒 みりん		
	ししゃもの唐揚げ	ししゃも		でんぷん 大豆油			
春キャベツの即席漬け	塩昆布	新キャベツ	ごま	塩			
16 (火)	麦入り米飯			米 麦		800	ごまの風味を 楽しもう 「鶏肉の ごまみそかけ」
	牛乳	牛乳				30.9 367	
	鶏肉のごまみそかけ	鶏肉 みそ	生姜	大豆油 砂糖 でんぷん ごま	みりん 醤油 酒		
	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 にんじん		和風乳化ドレッシング		
かき玉汁	かまぼこ 豆腐 鶏卵	にんじん たまねぎ ほうれん草 葉ねぎ	でんぷん	かつおだし 昆布だし 薄口醤油 塩			
17 (水)	ミルク食パン	スキムミルク		パン		880	鶏ささみは どの部位？ 「ささみフライ」
	ジャム			いちごジャム		35.8 539	
	牛乳	牛乳					
	クラムチャウダー	あさり ベーコン チーズ 牛乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん しめじ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油	とんこつスープ スープストック 塩 こしょう 白ワイン フィッシュカルシウム		
	ささみフライ	鶏肉		植物油 脂 パン粉 大豆油	塩		
コーンサラダ		とうもろこし キャベツ レタス きゅうり		1000アイランドドレッシング			
18 (木)	米飯			米		852	ご飯が進む 「さばの塩焼き」
	牛乳	牛乳				31.8 413	
	さばの塩焼き	さば		大豆油	塩		
	大豆の磯煮	大豆 豚肉 油揚げ ひじき	にんじん 糸こんにゃく	大豆油 砂糖	醤油		
	みそ汁	豆腐 みそ	小松菜 にんじん たまねぎ	じゃがいも	かつおだし いりこだし		
19 (金)	米飯			米		817	豆腐を味わおう 「麻婆豆腐」
	牛乳	牛乳				30.5 474	
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぷん ごま油	中華スープの素 酒 オイスターソース マーボー豆腐の素 醤油 フィッシュカルシウム 赤唐辛子粉		
	大根ときゅうりの中華漬け		きゅうり 大根	砂糖 ごま油	酢 醤油 塩		
杏仁かん	杏仁寒天	黄桃缶 みかん缶 パイナップル缶					
22 (月)	ミルク切目入りパン	スキムミルク		パン		818	春を味わおう 「春のポトフ」
	牛乳	牛乳				35.9 354	
	セルフホットドック	ウインナー		大豆油	トマトケチャップ とんかつソース 赤ワイン		
	レタス		レタス				
春のポトフ	鶏肉	にんじん 新たまねぎ 新キャベツ	新じゃがいも	スープストック こしょう 塩 とりがらスープ			
23 (火)	麦入り米飯			米 麦		774	身近な魚 あじ 「あじフライ」
	ふりかけ				ひじき入ふりかけ	29.6 528	
	牛乳	牛乳					
	あじフライ	あじ		パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆油	塩 とんかつソース		
	ポイルドキャベツ		キャベツ にんじん				
みそけんちん汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	ごぼう にんじん 大根 しめじ 小松菜 根深ねぎ	ごま油	かつおだし いりこだし			
24 (水)	米飯			米		851	だしを味わう料理 「おでん」
	牛乳	牛乳				36.1 377	
	おでん	豚肉 昆布 さつまあげ	こんにゃく 大根	砂糖 じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん		
	野菜のピーナッツ和え		ほうれん草 キャベツ にんじん	ピーナッツ 砂糖	醤油		
納豆	納豆			たれ からし			
25 (木)	ソフトめん			ソフトめん		874	サクサクの ドーナッツを 味わおう
	ミートソース	豚肉 牛肉 チーズ スキムミルク	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 ナツメグ ウスターソース スープストック とんこつスープ トマトケチャップ 塩 こしょう フィッシュカルシウム	33 440	
	牛乳	牛乳					
	海藻サラダ	まぐろ油漬 海藻 ミックス	きゅうり キャベツ		和風玉葱ドレッシング		
	ドーナッツ	鶏卵 牛乳		小麦粉 砂糖 でんぷん 植物油 脂 大豆油			



令和6年4月 給食献立表



中学校

Aブロック

静岡市立東部学校給食センター

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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	備考
26 (金)	米飯			米		843	団子の正体は何か？ 「実だくさん汁」
	牛乳	牛乳				37	
	大豆と豚肉のそぼろ丼	豚肉 高野豆腐	生姜	大豆油 砂糖	醤油 みりん	419	
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油	醸造酢 塩		
	実だくさん汁	鶏肉 豆腐 みそ	にんじん 白菜 根深ねぎ	じゃがいも でんぷん	かつおだし 塩		
30 (火)	米飯			米		782	中華料理の定番 ぎょうざ 「揚げぎょうざ」
	牛乳	牛乳				26.7	
	揚げぎょうざ	豚肉	キャベツ たまねぎ にら にんにく 生姜	豚脂 でんぷん ごま油 小麦粉 大豆油	醤油 塩	334	
	もやしと春雨の炒め物	豚肉	にんじん もやし にら きくらげ キャベツ	大豆油 ごま油 春雨	中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース		
	パンバンジー	鶏ささみチャンク	キャベツ きゅうり	ごま	赤唐辛子粉 ごまドレッシング		
	味付煮干し	かたくちいわし		砂糖 ごま	塩		

※ パンの製造過程で、くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、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。
 ※ 米飯の製造過程で小麦、大豆等が混入する可能性があります。
 ※ 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。
 ※ 東部学校給食センターでは、2つの献立を同じ施設の中で同時に作っています。
 そのため、他のブロックで使用するアレルギー原因食材の飛沫等が混ざる可能性があります。献立表を確認し十分に注意してください。
 ○挿絵・記事:「新食育ブック」少年写真新聞社、「食育ブック」少年写真新聞社、「すぐに役立つ!食育だより」健学社、「給食だより工房」全国学校給食協会、「学校給食」全国学校給食協会、「食育フォーラム」健学社

食育だより バランス

入学・進級おめでとう

うららかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。
 4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。
 今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んで参ります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

令和6年度 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」



静岡市学校給食Webサイトでは、家庭配付献立表、給食レシピの紹介、しよっかんくんの旅などで、学校給食を紹介しています。ぜひご覧ください。



学校給食について

学校給食とは



「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より
抜粋・要約

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。



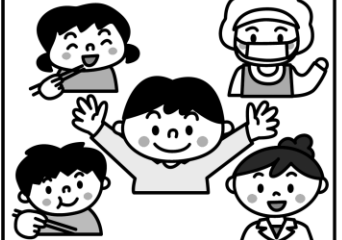
1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。



2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。



3 明るい社会性と協同の精神を養う。



5 食生活が多くの人の労働に支えられていることを理解し、感謝する。



6 伝統的な食文化を理解する。



7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。



今年度も1年間
よろしくお願いいたします

