

4月 給食献立表

両河内学校給食センター 中学校

日(曜)	献立	主に体を作る (赤) たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える (緑) カロテン、ビタミンCを多く含む	主に力や熱のもとになる (黄) 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	献立のねらい
1.1 (木)	ポークカレー	豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 トマト りんご チャツネ	米 油 じゃがいも ルウ	こしょう 赤ワイン 中濃ソース カラー粉 フィッシュカalcium	909 29.9 331	・入学、進級お祝い献立
	牛乳	牛乳					
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング			
	お祝いクレープ	豆乳 大豆粉	いちご	油 砂糖 米粉	醤油		
1.2 (金)	赤飯	小豆		もち米 米 ごま コーンスターチ	塩	726 31.6 393	・旬の食べ物はどれかな? (春: さわら)
	牛乳	牛乳					
	さわらの西京焼き	さわら みそ	しょうが	砂糖	塩 酒 みりん		
	ごまあえ		ほうれん草 緑豆もやし 人参	砂糖 ごま	醤油		
	すまし汁	豆腐 わかめ	えのきだけ		酒 薄口醤油 塩 かつおの素		
1.5 (月)	ロールパン			パン		851 30.6 416	・血液をつくる食べ物はどれかな? (あさり)
	牛乳	牛乳					
	コーンフライ	牛乳	とうもろこし	小麦粉 バター 油 ショートニング 砂糖 パン粉 でん粉 コーンフラワー	塩		
	春キャベツのサラダ		キャベツ きゅうり 赤ピーマン	アーモンド ドレッシング			
	クラムチャウダー	鶏肉 あさり 牛乳	玉ねぎ 人参 枝豆 パセリ	油 じゃがいも ルウ	白ワイン スープストック 塩 こしょう		
1.6 (火)	ソフトめん			ソフトめん		882 31.7 353	・ソフトめんについて知ろう
	ミートソース	牛肉 豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 グリンピース チャツネ トマト	油 砂糖 小麦粉 バター 生クリーム	赤ワイン こしょう 中濃ソース とんこつスープ ソリアスへの素 トマトチャップ		
	牛乳	牛乳					
	ポテトサラダ		人参 きゅうり	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう		
	型抜きチーズ	チーズ					
1.7 (水)	中華丼	豚肉 いか なると	しょうが にんにく 人参 白菜 チンゲン菜	米 油 でん粉 ごま油	塩 こしょう 中華スープの素 オイスターソース	753 30.0 322	・中華料理を味わおう
	牛乳	牛乳					
	大根ときゅうりの中華漬け		大根 きゅうり	砂糖 ごま油	酢 醤油		
	しゅうまい	豚肉 鶏肉 たら 大豆粉	玉ねぎ	でん粉 砂糖 小麦粉	醤油 塩		
1.8 (木)	ごはん			米		839 32.2 314	・魚を食べよう (さば)
	牛乳	牛乳					
	さばの塩焼き	さば			塩 酒		
	大豆の磯煮	ひじき 大豆	人参 いんげん	油 砂糖	醤油 酒 みりん かつおの素		
	かき玉汁	卵	玉ねぎ えのきだけ 葉ねぎ	でん粉	酒 薄口醤油 塩 かつおの素		
1.9 (金)	ごはん			米		840 28.0 393	・よくかんで食べよう
	牛乳	牛乳					
	鶏肉のみそからめ	鶏肉 みそ		でん粉 小麦粉 油 砂糖 アーモンド	醤油 酒 みりん		
	こんにゃくサラダ		キャベツ 小松菜 こんにゃく	ドレッシング			
	けんちん汁	豆腐	人参 大根 しいたけ ごぼう 葉ねぎ	ごま油	醤油 酒 塩 かつおの素		
2.2 (月)	食パン			パン		911 37.1 695	・旬の食べ物はどれかな? (春: 新玉ねぎ、新じゃがいも、アスパラガス)
	スライスチーズ	チーズ					
	ツナサンド	ツナ	キャベツ とうもろこし	マヨネーズ	塩 こしょう		
	牛乳	牛乳					
	春のポトフ	ウインナー 大豆	玉ねぎ 人参 アスパラガス	じゃがいも	ソリアスへの素 塩 こしょう とりがらすへの素		
	いちごヨーグルト	ヨーグルト	いちご	砂糖			
2.3 (火)	ごはん			米		742 27.5 476	・ふるさと給食 ・地産地消 (鶏そぼろ入り厚焼き玉子、大根切干、油揚げ、たけのこ)
	牛乳	牛乳					
	鶏そぼろ入り厚焼き玉子	卵 鶏肉	しょうが	砂糖 油 でん粉	醤油 みりん 酒 酢 かつおだし 塩		
	切干大根の煮物	油揚げ	大根切干 人参 枝豆	砂糖	醤油 みりん かつおの素		
	若竹汁	豆腐 わかめ	たけのこ		酒 塩 薄口醤油 かつおの素		
	味付け煮干し	いわし		砂糖			

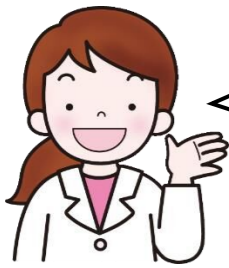
4月 給食献立表

両河内学校給食センター 中学校

日(曜)	献立	主に体を作る (赤) たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える (緑) カロテン、ビタミンCを多く含む	主に力や熱のもとになる (黄) 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	献立のねらい
24 (水)	ごはん			米		828 33.2 389	・旬の食べ物はどれかな？(春:さわら、春キャベツ)
	牛乳	牛乳					
	さわらと大豆の甘辛あえ	さわら 大豆	しょうが 枝豆	でん粉 小麦粉 油 砂糖	酒 醤油 みりん		
	春キャベツの塩こんぶあえ	塩昆布	キャベツ きゅうり	ごま	塩		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	大根 人参 ごぼう 根深ねぎ		かつおの素		
25 (木)	ごはん			米		689 26.3 418	・ふるさと給食 ・地産地消(ちくわ、黒はんぺん、もやし、小松菜)
	あさりの佃煮	あさり	しょうが	砂糖	醤油		
	牛乳	牛乳					
	おでん	ちくわ 黒はんぺん 生揚げ 昆布	大根 こんにゃく	じゃがいも 砂糖	酒 薄口醤油 塩 みりん かつおの素		
	レモンしょうゆあえ		緑豆もやし 小松菜 人参 レモン		醤油 酒 かつおだし		
26 (金)	ごはん			米		803 30.4 384	・大豆製品を食べよう(豆腐)
	牛乳	牛乳					
	マーボー豆腐	鶏肉 豚肉 豆腐	しょうが にんにく しいたけ 人参 玉ねぎ 根深ねぎ	油 砂糖 ごま ごま油 でん粉	醤油 中華スープの素 アミノ酸調味料 イスターソース トウモロコシ		
	リャンバン	ハム	キャベツ きゅうり	春雨 ドレッシング			
	黄桃缶		黄桃	砂糖			
30 (火)	ごはん			米		815 30.5 426	・骨や歯を丈夫にする食べ物は何かな？(ししゃも)
	牛乳	牛乳					
	肉じゃが	豚肉	人参 玉ねぎ いんげん こんにゃく	油 じゃがいも 砂糖	みりん 醤油		
	おひたし	油揚げ	ほうれん草 キャベツ		酒 醤油 かつおの素		
	ししゃものから揚げ	ししゃも		でん粉 油			

※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。
 ※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。

※物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。
 ※少年写真新聞社・全国学校給食協会・学校給食のイラストを使用しています。
 ※学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。



令和6年度 静岡市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。

学校給食課のホームページで
静岡市学校給食レシピを紹介
しています。



ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。



<h3>食事の重要性</h3> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h3>心身の健康</h3> <p>健康! 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<h3>食品を選択する能力</h3> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<h3>感謝の心</h3> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<h3>社会性</h3> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<h3>食文化</h3> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>