

4月



給食こんだて表

元気いっぱいの1年生を迎え、新年度の給食が始まります。これから1年間、栄養バランスのとれた安全でおいしい給食を通して、子どもたちの『健康づくり』のお手伝いをしていきます。よろしくお祈りします。



ふるさと給食の日

地産地消をすすめるために、静岡県の食べ物を多く使用し、紹介する献立です。



令和6年4月 清水入江小学校

★1年生は16日（火）から給食が始まります。
★給食のない日は、学年だより等でご確認ください。

日	こんだて名	おもなざいりょうとそのはたらき			おもな調味料	栄養量				
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	食塩 g	
12 (金)	ハンバーガー	マーガリンパン			パン マーガリン	569	23.2	366	2.3	
		ハンバーグ	とりにく ぶたにく だいす	たまねぎ トマト にんにく しょうが	油 さとう ラード でんぷん					デミグラスソース ケチャップ 塩 ウスターソース ワイン
		ゆでキャベツ		キャベツ						
		牛乳	牛乳							
		クラムチャウダー	牛乳 豆乳 あさり パーコン	たまねぎ にんじん	じゃがいも 油 ペシャメルソース					とりがらスープ ワイン コンソメ 塩 こしょう
給食がはじまります 給食のやくそくを守って、たのしく食べましょう。 ★食べることはだいじなこと。そして、とってもたのしいこと！										
15 (月)	ふるさと給食の日	ツナピラフ	まぐろ油つけ	たまねぎ とうもろこし クリンピース しょうが	米 むぎ 油	コンソメ 塩 こしょう	593	24.5	451	2.3
		牛乳	牛乳							
		オムレツ	たまご		さとう でんぷん 油	塩				
		にくだんごやさいのスープ	とりにく ぶたにく わかめ だいす	もやし にんじん しいたけ たまねぎ しょうが にんにく ほうれん草	ラード さとう 油 でんぷん	とりがらスープ しょうゆ コンソメ 塩 こしょう				
		にゅうさんきんいんりょう	にゅうさんきん いんりょう							
いつも ていねいに手を洗おう 食事の前には、必ずせっけんを使って、手のひら、手の甲、指のあいだ、ツメのまわり、手首もていねいに洗いましょう。										
16 (火)	ふるさと給食の日	むぎ入りごはん			米 むぎ	624	21.3	279	1.5	
		カレーライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん りんご しょうが にんにく	じゃがいも カレールウ 油					どんごつソース ワイン チャツネ カレーこ こしょう
		牛乳	牛乳	給食に使用している豚肉は、すべて静岡県産です。						
		かいそうサラダ	わかめ 赤つのまた 白きりんさい こんぶ 青つのまた	キャベツ きゅうり とうもろこし こんにゃく	油 さとう					しょうゆ 酢 塩
		りんごゼリー		りんご	さとう					
成長期に必要な牛乳 牛乳には、成長と健康に必要な栄養がバランスよく含まれています。給食だけでなく、家でも牛乳や乳製品を進んでとるようにしましょう。										
17 (火)		むぎ入りごはん			米 むぎ	585	23.2	306	2.6	
		牛乳	牛乳							
		マーボー豆腐	豆腐 ぶたにく みそ	だけのこ ねぶかねぎ しょうが にんにく	さとう ごま油 でんぷん 油					しょうゆ 酒 中華スープ オイスターソース トウバンジャン
		パンサンスー	わかめ 赤つのまた 白きりんさい こんぶ 青つのまた	キャベツ きゅうり とうもろこし こんにゃく	はるさめ さとう ごま油 ごま					しょうゆ 酢 塩
野菜をたくさん食べよう 野菜は、ゆでたり炒めたり汁物に入れてみると、かさが減るのでたくさんの野菜も食べやすくなります。										
18 (木)		マーガリンパン (少・1年生はパンなし)			パン マーガリン	617	21.9	361	2.6	
		牛乳	牛乳							
		やきそば	ぶたにく あおのり	キャベツ もやし にんじん しょうが	むしめん 油 ごま					どんごつソース ワイン しょうゆ コンソメ 塩 こしょう
		フルーツポンチ	豆乳 かんてん	みかん バイナップル もも りんご ぶどう	さとう					
		チーズ	チーズ							
給食の焼きそばは、蒸しめんを油で揚げてから肉や野菜と炒めて作ります。野菜はめん約1.5倍の量を使っているので栄養バランスもバッチリです。										
19 (金)	ふるさと給食の日	むぎ入りごはん			米 むぎ	578	24.1	355	2.0	
		牛乳	牛乳							
		くろはんぺんのフライ	サバ イワシ タラ だいす		パンご 油ごまごき コーンフラワー でんぷん さとう					塩 みりん 魚介エキス
		やさいのごまあえ	ほうれん草 じゃがいも	キャベツ にんじん	ごま さとう					しょうゆ
	ぶたじる	とうふ ぶたにく みそ	だいごん こんにゃく ごぼう にんじん ねぶかねぎ	さといも	かつお節(だし)					
正しいはいぜん ごはんは左、汁物は右、おかずは奥に置きます。食器は手に持ち、よい姿勢でいただきます。大きなお皿には、必ず手をそえて食べましょう。										
22 (月)		むぎ入りごはん			米 むぎ	588	25.1	397	2.4	
		牛乳	牛乳							
		あつあげのちゅうかに	あつあげ ぶたにく ちくわ	もやし にんじん だけのこ チンゲンサイ しいたけ	さとう でんぷん 油					しょうゆ オイスターソース 酒 中華スープ
		ワンタンスープ	ぶたにく たまご みそ	はくさい ねぶかねぎ たら たまねぎ しょうが	ごまごき でんぷん ごま油					しょうゆ 酒 中華スープ コンソメ 塩 こしょう
ごはんはパワーのもと ごはんやパン、めんなどの主食は体や脳を動かすための大切なエネルギーのもとになります。いろいろなおかずと組み合わせ、たっぷり食べましょう。										

日	こんだて名	おもなざいりょうとそのはたらき			おもな調味料	栄養量					
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	食塩 g		
23 (火)	くろざとうパン				パン くろざとう	570	22.6	393	2.0		
	牛乳	牛乳									
	ようふうおでん	とり肉 こんにゃく	たまねぎ にんじん	こんにゃく さやいんげん	じゃがいも 油					ワイン コンソメ しょうゆ カレーこ しょう	季節のめぐみ 春キャベツ 
	パインサラダ		キャベツ パインアップル	きゅうり	油 さとう					酢 塩 こしょう	
いちごヨーグルト	ヨーグルト	いちご		さとう		春にとれるキャベツは葉っぱがやわらかく、みずみずしいのが特徴です。生でもおいしく食べることができ、とってもあまいですよ。					
入学・進級おめでとう給食	おせきはん (ごましお)	あずき			米 もち米	547	25.9	302	2.4		
24 (水)	牛乳	牛乳			くろごま てんぷん	595	26.2	338	2.0		
	サワラの西京やき	サワラ 西京みそ	しょうが にんにく		さとう					みりん しょうゆ 酒	お祝いの料理 赤飯  日本では昔から、お祝いの時にはもち米といっしょに、あずきやささげを使って赤飯を炊く習慣があります。赤い色は神様におそなえする特別な色をあらわしています。
	やさしいいそかあえ	のり	ほうれん草	キャベツ						しょうゆ みりん 酒	
	わかたけじる	とうふ わかめ	たけのこ	はねぎ						しょうゆ 酒 塩 かつお節(だし)	
	みかんゼリー		みかん		水あめ さとう						
ふるさと給食の日	むぎ入りごはん				米 むぎ						
25 (木)	牛乳	牛乳			さとう 油 てんぷん	580	27.4	347	2.3		
	あつやきたまご	たまご 								酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩 こんにゃくエキス	はしを 正しく持って  日本の食事は、「はし」を使って食べます。はしを正しく使うと、切る、はさむ、すくうなど、様々な動作がスムーズにできます。
	だいたいのいそに	だいたひじき	油あげ	にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう 油					しょうゆ かつお節(だし)	
つみれじる	いわしつみれ イワシ・タラ・だいたひじき	みそ	だいこん ごぼう はくさい ねぶたかねぎ	さといも	かつお節(だし)						
26 (金)	ソフトめん				ソフトめん	580	27.4	347	2.3		
	牛乳	牛乳									
	ミートソース	ぶたにく みそ	牛にく	たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく しょうが	油					トマトケチャップ ワイン とんかつソース コンソメ 塩 こしょう	ソフトめん  正式名は「ソフトスパゲティ式めん」です。学校給食用に特別に作られ、うどんよりも細く、スパゲティよりもやわらかいめんです。給食では、月1回程度めんの日があり、ソフトめんのほか、うどんや中華めんも登場します。
	コーンサラダ			キャベツ きゅうり とうもろこし	油 さとう					酢 塩	
※コーンクリーミードレッシングであえます			とうもろこし たまねぎ にんじん フルーン レモン								
あじつけにぼし	カタクチイワシ			さとう てんぷん	塩						
ふるさと給食の日	しらすごはん	しらすぼし	しょうが		米	しょうゆ 酒 塩	600	25.9	333	2.2	
30 (火)	牛乳	牛乳				600	25.9	333	2.2		
	わかどりのからあげ	とりにく	しょうが		てんぷん 油					しょうゆ 酒	しらすぼし  駿河湾ではしらす漁がさかんで、市内では用宗・清水・由比港で水あげされています。しょうぶは骨や歯をつくるために必要なカルシウムがたくさんふくまれています
	やさしいごまおひたし		ほうれん草	キャベツ とうもろこし	油 こま さとう					しょうゆ 塩	
	みそしる	とうふ わかめ	油あげ みそ	たまねぎ えのきだけ はねぎ						かつお節(だし)	

- 表示の栄養価は、3・4年生が1人分をすべて食べた場合にとれる栄養量です。
- 物価の変動や仕入れの都合などにより献立を変更することがあります。
- 食材の使用に際しては、安全確認に努めています。
- 魚を使った料理では、小骨が残っている場合があるので注意しましょう。
- ※ 小林製薬が製造した紅麹色素を含む食品は使用していません。

注意

- ★ めん工場では、そば、卵を含む製品を製造しています。
- ★ 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。
- ★ 給食で使用している魚介類や海藻には、エビやタコ、イカやカニなどが混入している場合があります。

令和6年度 静岡市の給食献立のテーマ

— 食べ物のひみつを探して 楽しく食べよう —

子どもたちにとって、毎日の食事は、心身の健康と成長のためにとっても大切です。食べることの大切さを知り、望ましい食習慣を身に付けること、何をどのくらい食べればよいのかなどの食を選択する力を身に付ける必要があります。今年の静岡市の学校給食では、子どもたちが「食の大切さや楽しさ」を実感して、多くのことを学ぶことができるように、献立テーマが決められました。

毎日の給食には、子どもたちに伝えたいねらいがあります。献立表でもお知らせしていきますので、確認してみてください。



学校給食は、栄養バランスのとれた食事を子どもたちに提供することで、子どもの健康と成長を支えています。また、栄養をとるだけでなく、食育のための「生きた教材」として給食時間、教科や特別活動、総合的な学習等においても活用され、学校での食育の中心的な役割をしています。



どんな食べ物が入っているの？

この野菜は、どこでとれたの？

この料理は、どこの国、どこの地域の料理？

この食べ物、体の中でどんな働きをするの？

今の季節においしい食べ物はどれ？

この料理には、どんないわれがあるの？(行事食など)

◆お知らせ

静岡市学校給食専用ウェブサイトでは、静岡市の給食や食育に関する情報、給食のレシピも掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

