






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」

新年度が始まりました。「食育」は知育、徳育、体育の基礎となる大切なものです。食育基本法の前文には、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」とあります。学校の食育の中心は「学校給食」です。安全安心でおいしい給食を通して、子どもたちに食のすばらしさを伝えていきます。

令和6年度4月 給食献立表

静岡市立清水有度第一小学校

日	曜日	献立名  =ふるさと給食の日	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー kcal たん白質g カルシウム mg 塩分g	お知らせ
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	きいろ ねつや力の もとなる			
11	木	むぎごはん			こめ むぎ		634	【みんなで協力】 給食の時間になったら、全員で、石鹸で手を洗い、マスクをしましょう。給食の準備や後片づけは大変ですね。一人ではできない仕事です。みんなで協力して行うようにしましょう。
		カレー	ぶたにく チーズ しろいげんまめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご	あぶら じゃがいも	ワイン こしょう ソース チャップネ カレールウ スープストック ケチャップ	23.4	
		ぎゅうにゅう かいそうサラダ	ぎゅうにゅう かいそうミックス		きゅうり キャベツ	ドレッシング	382	
		はっこうにゅう	はっこうにゅう				2.1	
12	金	チキンピラフ	とりにく	たまねぎ とうもろこし	こめ むぎ あぶら	コンソメ しお	599	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.7	
		オムレツ	たまご		こめこ さとう あぶら	す しお ケチャップ	410	
		ポトフ	ソーセージ	キャベツ たまねぎ にんじん	じゃがいも	コンソメ しお こしょう とりがらスープ	2.5	
		あまなつみかんゼリー		あまなつ	さとう			
15	月	ソフトめん			ソフトめん		569	【人気があります】 ソフトめんとミートソースは、人気がありますが、食べたことのない1年生は、苦戦するようです。上手にソフトめんの袋を開けて、ミートソースの中に入れてください。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.9	
		ミートソース	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	あぶら	バーモントソース ケ チャップ ソース チャップ ネ ワイン こしょう スープ ストック	282	
		コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし むらさきキャベツ	さとう	ドレッシング	1.8	
16	火	くろざとうパン			パン こくとうみつ		583	【食事のあいさつ】 食べる前には「いただきます」、食べた後は「ごちそうさまでした」のあいさつをしっかりと言いましょう。 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.3	
		ツナコロッケ	まぐろあぶらづけ	たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こめこ こむぎ こ あぶら	しょうゆ しお	335	
		はるキャベツのサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング	2.6	
17	水	ミネストローネ	ベーコン だいず	たまねぎ チンゲンサイ トマト にんじん	マカロニ	スープストック しお とりがらスープ	573	【お祝いメニュー】 日本では祝いの事がある時には赤飯でお祝いをする習慣があります。昔から赤は悪いものを追い払う色とされてきました。1年生は赤飯をたくさん食べて、元気な小学生になりましょう。2～6年生のみなさんは、1年生の入学とみなさんの進級をお祝いしましょう。新しい生活が始まりました。うれしさの中にも緊張感があるため、つい無理をしがちです。バランスのよい食事を心がけていきましょう。 
		せきはん	あずき		こめ もちこめ ごま	しお	26.7	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				421	
		さけのかわりやき	さけ		マヨネーズ	しょうゆ しお	2.1	
		おひたし		キャベツ こまつな にんじん		しょうゆ かつおのもと しょうゆ しお さけ かつ おのもと		
18	木	つみれじる	いわし たら だいず とうふ	だいこん はねぎ	でんぶん さとう なたねあぶら		586	
		おいわいゼリー	とうにゅうクリーム	いちご	とうるい		24.1	
		げんまいいりパン			パン げんまい さ とう		307	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				3.0	
19	金	ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	でんぶん あぶら さ とう じゃがいも	ケチャップ ソース しお デミグラスソース	21.6	
		ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ えだまめ	じゃがいも パター	スープストック しお こしょう	455	
		やさいスープ		とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう		とりがらスープ コンソメ しょうゆ しお こしょう	2.3	
		むぎごはん			こめ むぎ		583	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.6	
マーボー豆腐	ぶたにく みそ とう ふ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ はねぎ ねぶか ね しいたけ にんじん	ごまあぶら あぶら でんぶん さとう	ちゅうかさスープ オイス ターソース しょうゆ トウ パンジャン さけ				
ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごまあぶら ごま	す しょうゆ				
りんごゼリー		りんご	さとう					

日	曜日	献立名  =ふるさと給食の日	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー kcal たん白質g カルシウム mg 塩分g	お知らせ
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	きいろ ねつやカの もとなる			
22	月	むぎごはん			こめ むぎ		595	【自ら判断し、選ぶ力をつけよう】 安全性を自ら判断し環境にも配慮した食品を選んでいけるよう力をつけていきましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.4	
		とりにくのてりやき	とりにく	しょうが	さとう	しょうゆ みりん さけ	301	
		やさしいため	ベーコン	キャベツ えだまめ	あぶら	しお	1.6	
23	火	みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ	じゃがいも	かつおのもと	1.6	【人気があります】 給食の「やさそば」は、大量調理のため、家庭のような作り方ができず、独特の作り方をしています。麺を油で揚げて、肉と野菜を炒めた中に麺を入れて作っています。
		こめこいりパン			パン こめこ		597	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.5	
		やさそば	ぶたにく いか	キャベツ もやし にんじん しょうが	むしめん あぶら	ソース しお こしょう スープストック	346	
24	水	フルーツポンチ	とうにゅう かんてん	パイン もも みかん ぶどう りんご	さとう		1.9	【キャベツ】 キャベツにはおなかの調子を良くしてくれる働きがあります。キャベツから発見された成分が胃薬に使われています。春キャベツのみずみずしさを味わいましょう。
		アーモンドいりあじつけにぼし	カタクチイワシ		アーモンド さとう でんぶん ごま	しお	587	
		わかめごはん	わかめ		こめ むぎ 水あめ	しお こんぶエキス	24.0	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				368	
25	木	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぶん	しょうゆ す かつおだし みりん しお こんぶエキス	2.7	 食べるまえはであらいを
		だいずのいそに	だいず ぶたにく あぶらあげ ひじき	にんじん こんにやく	さとう あぶら	しょうゆ かつおだし	566	
		りんごパン		りんご	パン さとう		22.1	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				312	
26	金	ようふうおでん	とりにく ソーセージ こんぶ	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ	じゃがいも	しょうゆ スープストック しお	2.0	【たけのご飯を食べよう】 新たけのこを昆布と一緒に炊き込みました。春の味を味わってみましょう。 【雨後(うご)のたけのこ】 雨が降った後に、たけのこが次々と生えてくることから「同じような物事が相次いで出てくること」のたとえに使われます。たけのこは、「竹の子」とも書かれるように竹の子ども(若芽や若莖)です。
		フランスサラダ	きゅうり キャベツ とうもろこし		あぶら さとう	す しお こしょう	619	
		むぎごはん			こめ むぎ		23.4	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				428	
30	火	なまあげのカレーいため	なまあげ ぶたにく	たまねぎ はねぎ にんにく	さとう あぶら	しょうゆ さけ カレー-クetchup しお	1.7	 できるだけ、好ききらいをしないで、苦手なものでもひと口挑戦してみてください。みなさんには、いろいろな料理や食べ物のおいしさをたくさん知ってもらいたいです。
		ごもくちゅうかスープ		もやし こまつな にんじん たけのこ きくらげ	はるさめ	しょうゆ しお こしょう ちゅうかスープ とりがら スープ	603	
		アセロラゼリー		アセロラ	とうるい		20.2	
		たけのごはん	あぶらあげ	たけのこ にんじん	こめ	しょうゆ しお こんぶだし	397	
2024	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.3	 できるだけ、好ききらいをしないで、苦手なものでもひと口挑戦してみてください。みなさんには、いろいろな料理や食べ物のおいしさをたくさん知ってもらいたいです。
		えびといかのかきあげ	えび いか	たまねぎ にんじん しゆんぎく ごぼう	こむぎこ あぶら	しお	2.3	
		そくせきづけ	しおこんぶ	きゅうり キャベツ			2.3	
		なまあげのみそしる	なまあげ みそ	こまつな もやし		かつおのもと	2.3	

※めん類の製造過程で、そば・たまごが混入する可能性があります。 ※パンの製造過程で、卵・大豆・りんご等が混入する可能性があります。
 ※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。 ※献立表の栄養価は小学3・4年生の数値です。
 ※魚には小骨が残っている場合があるため、食べる時は注意しましょう。 ※イラスト出典：健学社、少年写真新聞社
 ※材料の都合により、献立内容が一部変更になる場合もあります。



給食が今年度もスタートします。何ごともはじめが肝心です。
給食では次のことをぜひ心がけてほしいと思います。


給食を食べる前には手をせっけん
でしっかり洗ってください。



「いただきます」「ごちそうさま」
のあいさつはしっかりとください。



給食当番の人は白衣をきち
んと着ましょう。髪の毛が出
ないようにぼうしをしっかりと
かぶり、マスクもきちんとつ
けてください。



できるだけ、好ききらい
をしないで、苦手なものでも
ひと口挑戦してみてください。
みなさんには、いろいろな
料理や食べ物のおいしさを
たくさん知ってもらいたいです。

