

4月 給食献立表



給食のレシピの一部を静岡市のホームページにて掲載しております。また、掲載するレシピについてのリクエストも随時受け付けております。詳しくは左記よりアクセスおまちしております。



日 (曜)	献立	中学校	Cブロック	丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひとロメモ
		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)	減量食パン			パン		722	
	牛乳	牛乳				28.9	
	いちごジャム			いちごジャム		398	
	肉入りオムレツ	鶏卵 鶏肉	たまねぎ にんじん	砂糖 でんぷん ラード なたね油 大豆油	酢 塩		
	ツナとコーンのサラダ	まぐろ油漬	キャベツ きゅうり とうもろこし		クリーミーコーンドレッシング		
マカロニスープ	鶏肉	たまねぎ にんじん パセリ	マカロニ	スープストック 塩 しょう油 酒 フィッシュカルシウム			
12 (金)	ごはん			米		831	ごま油 一番なじみのあるごま油の色は深い褐色ですが、これはごまを焙煎してから搾るためです。食欲をそそる香ばしい香りがあり、中国、韓国料理に多く使われています。
	牛乳	牛乳				32.8	
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 たけのこ しいたけ 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 醤油 赤唐辛子粉	580	
	ごまドレッシングサラダ	ハム	レタス きゅうり		ごまドレッシング		
ぎょうざ	鶏肉 大豆粉	キャベツ たまねぎ にんにく 生姜	豚脂 でんぷん 砂糖 植物油 小麦粉 大豆油	醤油 魚介エキス ポークエキス調味料 香辛料 塩			
15 (月)	麦入りごはん			米 麦		816	福神漬 福神漬とは、だいこん、なす、うり、きゅうり、しょうが、なたまめ、れんこん、しそ、たけのこ、しいたけ、とうがらしを細切したものまたは、しその実やごまのうち5種類以上の原材料を主原料とし漬けたものをいいます。
	牛乳	牛乳				26	
	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 生クリーム	赤ワイン 塩 とんこつスープ しょう油 チャツネ カレールウ カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース フィッシュカルシウム	457	
	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		
海藻サラダ	ハム 海藻ミックス	きゅうり キャベツ	ごま	青じそドレッシング			
16 (火)	切目入りパン			パン		837	あさり あさは、貧血予防に効果的な鉄が豊富に含まれています。鉄は体に吸収されにくい栄養素ですが、ビタミンCと一緒にとることで、吸収率がアップします。
	牛乳	牛乳				32.2	
	セルフホットドック	ウインナー	トマトピューレ	大豆油	とんかつソース 赤ワイン	411	
	ポイルドキャベツ		キャベツ				
クラムチャウダー	あさり 鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん	じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油	スープストック 塩 しょう油 白ワイン			
17 (水)	ごはん			米		776	ふるさと給食 ふるさと給食は、県内で作られた食材や食品を多く使った給食です。毎月1回以上、登場します。また、県内産のものは、太字で記載しています。
	牛乳	牛乳				25.6	
	かぼちゃのサンドフライ	豚肉	かぼちゃ たまねぎ	砂糖 豚脂 でんぷん パン粉 小麦粉 植物油 脂 大豆油	醤油 ウスターソース 香辛料	403	
	ツナ和え	まぐろ水煮	小松菜 白菜		醤油 かつおだし		
静岡の実だくさん汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	こんにゃく 大根 にんじん しめじ 葉ねぎ	さつまいも	かつおだし			
18 (木)	ごはん			米		684	じゃがいも じゃがいもには、地上の茎と地下の茎があり、地下で横に伸びた茎の先端にでんぷんを貯えます。この部分が球状に肥大したものがじゃがいもです。
	牛乳	牛乳				23	
	肉じゃが	豚肉	にんじん こんにゃく しいたけ たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 フィッシュカルシウム 醤油 みりん	474	
	豆腐のみそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ みそ	大根 白菜 根深ねぎ		かつおだし		
パインアップル (缶)		パインアップル	砂糖				
19 (金)	ソフトめん			ソフトめん		866	ミモザサラダ 「ミモザ」とは、花の名前です。ミモザの花は、黄色い小さな花です。炒り卵の黄色がこの小さな花のように見えることから「ミモザサラダ」と言われるようになりました。春らしい彩りのよいサラダです。
	牛乳	牛乳				34.3	
	ミートソース	牛肉 豚肉 みそ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ	大豆油 砂糖	赤ワイン トマトケチャップ パーモンドソース ウスターソース ハヤシルウ コンソメスープの素 チャツネ 塩 しょう油 フィッシュカルシウム	409	
	ミモザサラダ	鶏卵	きゅうり ほうれん草	植物油 マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ	塩 しょう油		
お祝いゼリー	豆乳	いちご	砂糖 水あめ				
22 (月)	ごはん			米		770	二十四節気と和食 太陽の運行をもとに一年を二十四に分けた「二十四節気」は、季節の指標となる暦です。先人たちが長い年月をかけて得たデータベースである二十四節気を目安に、季節ごとに一番よいとされる旬の食材をいただくのが「和食」の基本です。
	牛乳	牛乳				27.6	
	のりふりかけ				のりふりかけ	418	
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油 脂 でんぷん	酢 みりん かつおだし 醤油 塩 昆布エキス		
レモンじょうゆ和え		ほうれん草 キャベツ やし レモン		醤油 かつおだし			
豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし			

日(曜)	献立	中学校	Cブロック	丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひと口メモ
		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		
23 (火)	ごはん			米		716 30.9 395	南蛮漬け 南蛮漬けは、魚の唐揚げを甘酢に漬けたものです。酢をつけることで魚の骨もやわらかくなり、酢の酸味で唐揚げをサッパリと食べることができます。
	牛乳	牛乳					
	あじの南蛮漬け	あじ	たまねぎ	でんぷん 大豆油 砂糖	酢 醤油		
	即席漬け	塩昆布	白菜	ごま			
	けんちん汁	鶏肉 豆腐	ごぼう しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 葉ねぎ	大豆油 里芋	かつおだし 醤油 塩		
24 (水)	りんご入りロールパン		りんご	パン		758 30.6 578	春キャベツ 3月～5月が旬で、葉は水分を多く含みやわらかいのが特徴です。生で食べることでみずみずしさや甘みをより感じられるため、サラダ等の生食や浅漬けに向いています。
	牛乳	牛乳					
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ にんにく 生姜	豚脂 砂糖 大豆油	塩 トマトペースト 香辛料		
	春キャベツのサラダ		新キャベツ きゅうり とうもろこし	サラダ油 砂糖	酢 塩 こしょう		
	野菜スープ	豚肉	にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ しめじ	でんぷん	塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ		
25 (木)	ごはん			米		789 30.6 410	よく噛んで食べよう 今日の中華丼の具には、かみごたえのあるいかやたけのこが入っています。よく噛んで食べることで、食材本来の味を感じることができます。よく噛んで食べ、あごを強くしましょう。
	牛乳	牛乳					
	中華丼の具	いか 豚肉 あさり	生姜 にんにく にんじん たけのこ 白菜 チンゲンサイ きくらげ	大豆油 ごま油 でんぷん	中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース 醤油 とんこつスープ フィッシュカルシウム		
	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		
	しゅうまい	豚肉	たまねぎ 生姜	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉 水あめ	塩 ポークエキス 香辛料		
26 (金)	ごはん			米		703 31.8 346	主食 給食の主食は、ご飯屋さんやパン屋さん、めん屋さんがつくり各学校に運んでくれます。学校給食センターではおかずのみを作ります。
	牛乳	牛乳					
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉		でんぷん 大豆油	醤油 酒		
	カラフル和え		キャベツ きゅうり 梅	ごま	ふりかけ調理用 塩		
	きのこ汁	鶏肉 豆腐	白菜 大根 にんじん しいたけ えのきたけ しめじ まいたけ 根深ねぎ		かつおだし 塩 醤油		
30 (火)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		746 33.8 393	アスパラガス アスパラガスの旬は、4月下旬から6月頃です。ビタミンB1、B2を多く含み、栄養素の代謝を活発にする働きがあり、スタミナアップや疲労回復の効果が期待できます。
	牛乳	牛乳					
	ミートボール(トマト味)	鶏肉	たまねぎ トマトピューレ	パン粉 砂糖 植物油 脂 ラード なたね油	トマトケチャップ チキンエキス調味料 塩 香辛料 酢 醤油 野菜エキス調味料 ウスターソース ポークエキス		
	ハムサラダ	ハム	レタス きゅうり 赤ピーマン		イタリアンドレッシング		
	春のポトフ	鶏肉	にんじん たまねぎ グリーンアスパラガス 新キャベツ	じゃがいも	コンソメスープの素 こしょう 塩 とりがらスープ		



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、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。

学校給食は、栄養バランスのとれた食事子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、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。

静岡市学校給食の今年度の献立テーマを下記のように設定しました。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、給食を通じて食の大切さや楽しさを感じ、多様な食文化を知る機会となるよう、給食を提供していく予定です。



◆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」



- 給食費は全て食材料費に使われています。
- 少年写真新聞社、学校給食のイラストを使用しています。
- 魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しましょう。
- 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。

- 魚の加工品には、まれに魚卵が含まれている可能性があります。
- 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。
- 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・ゼラチン等が混入する可能性があります。