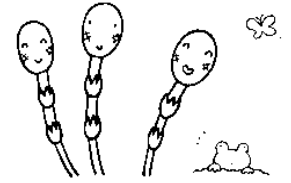


# 4月 給食献立表

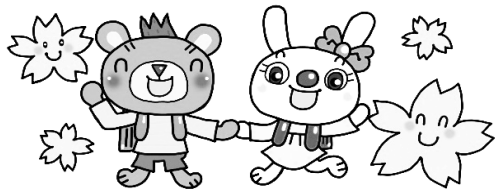
## 由比学校給食センター 小学校



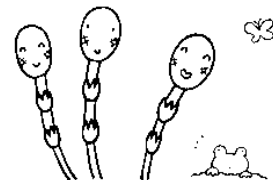
| 日       | 献立名         | 血や肉や骨になる<br>たんぱく質・無機質を多く含む | 体の調子を整える<br>カロテン・ビタミンCを多く含む       | 熱や力のもとになる<br>炭水化物・脂肪を多く含む | 給食室から   |            |             |         |     |
|---------|-------------|----------------------------|-----------------------------------|---------------------------|---|------------|-------------|---------|-----|
|         |             |                            |                                   |                           | エネルギー<br>Kcal   | たんぱく質<br>g | カルシウム<br>mg | 塩分<br>g |     |
| 11<br>木 | ロールパン       |                            |                                   | ロールパン                     | 【給食が始まります】<br>何かとバタバタしり年度<br>始め。配膳や片付けはみんな<br>で協力して行いましょう。                              | 550        | 22.1        | 355     | 2.1 |
|         | 牛乳          | 牛乳                         |                                   |                           |   |            |             |         |     |
|         | クリームシチュー    | 牛乳 とりにく                    | たまねぎ にんじん しめじ                     | じゃがいも バター こむぎこ            |   |            |             |         |     |
|         | パインサラダ      |                            | キャベツ パイン きゅうり                     | あぶら さとう                   |   |            |             |         |     |
| 12<br>金 | むぎごはん       |                            |                                   | こめ むぎ                     | 目では見えないけれど、<br>手にはバイ菌が付いています。<br>食事の前にはしっかりと<br>手を洗うようにしましょう。                           | 608        | 25.4        | 445     | 1.6 |
|         | 牛乳          | 牛乳                         |                                   |                           |   |            |             |         |     |
|         | なまあげのカレーいため | なまあげ ぶたにく                  | たまねぎ にんにく                         | さとう あぶら                   |   |            |             |         |     |
|         | ごもくちゅうかスープ  |                            | キャベツ ほうれんそう もやし<br>コーン にんじん       | こまあぶら                     |   |            |             |         |     |
| 15<br>月 | むぎごはん       |                            |                                   | こめ むぎ                     | 食べる前には「いただきます」<br>食べ終わったら「ごちそうさま」<br>食べ物や人への感謝を込めて<br>あいさつをしましょう。                       | 583        | 23.9        | 299     | 1.9 |
|         | 牛乳          | 牛乳                         |                                   |                           |   |            |             |         |     |
|         | マーボー豆腐      | とうふ ぶたにく みそ                | ねぶか にんじん たけのこ                     | さとう でんぷん こまあぶら            |   |            |             |         |     |
|         | ナムル         |                            | しいたけ しょうが にんにく<br>ほうれんそう もやし にんじん | さとう こまあぶら こま              |   |            |             |         |     |
| 16<br>火 | せきはん 牛乳     | あすき 牛乳                     |                                   | こめ もちこめ                   | 【入学・進級お祝い献立】<br>小豆で色をつけたお赤飯は<br>昔からお祝いの時などに<br>食べられてきた行事食です。                            | 615        | 23.1        | 324     | 1.6 |
|         | ぶりのみそづけフライ  | ぶり みそ                      |                                   | パンこ こむぎこ あぶら              |   |            |             |         |     |
|         | おひたし        | とうふ いわしボール                 | キャベツ ほうれんそう にんじん                  |                           |   |            |             |         |     |
|         | つみれじる       | とうふ いわしボール                 | ねぶか                               |                           |   |            |             |         |     |
|         | おいわいゼリー     | とうにゅう                      | いちご                               | さとう                       |   |            |             |         |     |
| 17<br>水 | チキンピラフ      | とりにく                       | たまねぎ にんじん コーン                     | こめ むぎ あぶら                 | 静岡市の学校給食は毎年献立の<br>テーマを決めています。今年度<br>のテーマは「食べ物のひみつを<br>探して 楽しく食べよう」です。                   | 564        | 22.3        | 274     | 2.4 |
|         | 牛乳          | 牛乳                         |                                   |                           |   |            |             |         |     |
|         | トマトオムレツ     | たまご                        | たまねぎ トマト                          | あぶら                       |   |            |             |         |     |
|         | ポトフ         | ワインナー                      | たまねぎ キャベツ<br>ほうれんそう にんじん          | じゃがいも                     |   |            |             |         |     |
| 18<br>木 | こくとうパン      |                            |                                   | ロールパン こくとう                | 【旬の食材・春キャベツ】<br>春キャベツは巻きがやわらかく<br>ふんわりとした葉が特徴です。  | 606        | 21.5        | 320     | 2.3 |
|         | 牛乳          | 牛乳                         |                                   |                           |   |            |             |         |     |
|         | ツナコロック      | まぐろあぶらづけ                   | たまねぎ                              | じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら        |   |            |             |         |     |
|         | はるキャベツのサラダ  |                            | キャベツ きゅうり コーン                     | あぶら さとう                   |   |            |             |         |     |
|         | ミネストローネ     | だいず ベーコン                   | たまねぎ トマト にんじん                     | マカロニ                      |   |            |             |         |     |
| 19<br>金 | むぎごはん       |                            |                                   | こめ むぎ                     | 【ふるさと給食の日】<br>今が旬のたけのこ。清水区内の<br>山で採れたものを使います。<br>小松菜は庵原産です。                             | 571        | 23.9        | 370     | 1.8 |
|         | 牛乳          | 牛乳                         |                                   |                           |   |            |             |         |     |
|         | まぐろカツ       | まぐろ                        |                                   | パンこ こむぎこ あぶら              |   |            |             |         |     |
|         | たけのこのそぼろに   | とりにく                       | たけのこ にんじん しいたけ グリンピース             | さとう でんぷん あぶら              |   |            |             |         |     |
|         | みそしる        | とうふ みそ                     | キャベツ たまねぎ こまつな                    |                           |   |            |             |         |     |
| 22<br>月 | むぎごはん       |                            |                                   | こめ むぎ                     | 【魚を食べよう】<br>給食ではさば・いわし・さわら・<br>太刀魚・さんまなど色々な<br>お魚を出すようにしています。                           | 635        | 26.2        | 354     | 2.0 |
|         | 牛乳          | 牛乳                         |                                   |                           |   |            |             |         |     |
|         | さばのてりやき     | さば                         | しょうが                              |                           |   |            |             |         |     |
|         | ごまあえ        |                            | キャベツ ほうれんそう                       | すりごま さとう                  |   |            |             |         |     |
|         | みそしる        | とうふ みそ あぶらあげ               | だいこん にんじん えのき                     |                           |   |            |             |         |     |
| 23<br>火 | マーガリンパン     |                            |                                   | ロールパン マーガリン               | 学校給食は塩分控えめ。<br>パンやめんの製造過程で塩は<br>必要なもの…でも献立にすると<br>塩分が…難しい部分です。                          | 633        | 24.0        | 362     | 2.3 |
|         | 牛乳          | 牛乳                         |                                   |                           |   |            |             |         |     |
|         | ハンバーグ       | とりにく ぶたにく                  |                                   | さとう                       |   |            |             |         |     |
|         | こふきいも       |                            |                                   | じゃがいも                     |   |            |             |         |     |
|         | やさいスープ      | ベーコン                       | キャベツ たまねぎ ほうれんそう コーン にんじん         |                           |   |            |             |         |     |
| 24<br>水 | たけのこごはん     | とりにく あぶらあげ                 | たけのこ                              | こめ むぎ                     | 【旬の食材・たけのこ】<br>くんぐん成長するたけのこは<br>春を代表する食材。<br>19日は煮物にしましたが、この<br>日は炊き込みごはんにします。          | 588        | 23.6        | 367     | 2.3 |
|         | 牛乳          | 牛乳                         |                                   |                           |   |            |             |         |     |
|         | たちうおフライ     | たちうお                       |                                   | パンこ こむぎこ あぶら              |   |            |             |         |     |
|         | そくせきづけ      | しおこんぶ                      | キャベツ きゅうり                         | ごま                        |   |            |             |         |     |
|         | なまあげのみそしる   | なまあげ みそ                    | たまねぎ こまつな えのき                     |                           |   |            |             |         |     |
| 25<br>木 | むぎごはん ふりかけ  | かつおぶし のり                   |                                   | こめ むぎ さとう ごま              | 元気で丈夫な体をつくるためには<br>規則正しい生活を送ることが<br>大切です。もうすぐゴールデン<br>ウィーク。生活リズムを崩しすぎ<br>ないように気を付けましょう。 | 588        | 22.7        | 352     | 2.3 |
|         | 牛乳          | 牛乳                         |                                   |                           |   |            |             |         |     |
|         | あつやきたまご     | たまご                        |                                   | さとう あぶら                   |   |            |             |         |     |
|         | だいずのいそに     | だいず あぶらあげ                  | こんにゃく にんじん いんげん ひじき               | さとう あぶら                   |   |            |             |         |     |
|         | みそしる        | みそ                         | キャベツ たまねぎ ほうれんそう えのき              |                           |   |            |             |         |     |

ふるさと給食の日





4月 給食献立表  
由比学校給食センター  
小学校



| 日       | 献立名         | 血や肉や骨になる<br>たんぱく質・無機質を多く含む | 体の調子を整える<br>カロテン・ビタミンCを多く含む    | 熱や力のもとになる<br>炭水化物・脂肪を多く含む | 給食室から   |            |             |         |
|---------|-------------|----------------------------|--------------------------------|---------------------------|---|------------|-------------|---------|
|         |             |                            |                                |                           | エネルギー<br>Kcal   | たんぱく質<br>g | カルシウム<br>mg | 塩分<br>g |
| 26<br>金 | ソフトめんミートソース | ぶたにく きゅうにく チーズ             | たまねぎ トマト にんじん<br>しょうが にんにく     | ソフトめん あぶら                 | <北小 給食なし><br>大量のたまねぎを炒めて作る<br>ミートソース。給食の人気<br>メニューの1つです。          |            |             |         |
|         | 牛乳          | 牛乳                         |                                |                           |   |            |             |         |
|         | コーンサラダ      |                            | キャベツ コーン きゅうり                  | あぶら さとう                   | 631   | 27.6       | 559         | 1.6     |
|         | ヨーグルト       | ヨーグルト                      |                                |                           |   |            |             |         |
| 30<br>火 | カレーライス      | ぶたにく                       | たまねぎ にんじん トマト<br>りんご しょうが にんにく | こめ むぎ じゃがいも あぶら           | 連休の間で気分が上がらない人も<br>いるかもしれません。そんな時は<br>ぜひ、給食のカレーを楽しみに<br>登校してください☆ |            |             |         |
|         | 牛乳          |                            |                                |                           |   |            |             |         |
|         | かいそうサラダ     | かいそう                       | キャベツ きゅうり                      | あぶら さとう こま                | 634   | 21.2       | 295         | 2.2     |
|         | りんごゼリー      |                            | りんご                            | さとう                       |   |            |             |         |

※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。  
 ※パンの製造過程で卵・大豆・りんご等が混入する可能性があります。  
 ※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

給食センターや小中学校の給食室では  
パート調理員を募集しています

イラスト出典：健学社

新年度が始まりました。  
 4月11日（木）より給食が始まります。  
 給食センターでは安心・安全な給食を通してみなさんの  
 健やかな成長のお手伝いをしていきたいと思っています。  
 ご理解・ご協力をお願いします。



★4月16日（火）は入学・進級お祝い献立です★

この日の給食はもち米に小豆を入れて炊いたお赤飯です。  
 昔から赤い色には魔除けの力があるとされ、  
 お祝い事には赤い色を使ったり、お赤飯を食べたり  
 していました。  
 「赤飯は苦手…」という人もいるかと思いますが、  
 『お祝いの気持ちが込められた食事』と思って  
 食べてもらえるとうれしいです。

<学校給食食事摂取基準（3・4年生）>  
 エネルギー：650kcal  
 たんぱく質：21～32g  
 （摂取エネルギーの13～20%）  
 カルシウム：400mg  
 塩分：2.0g未満

- ★基本は1日に必要な量の1/3くらいが基準値です。
- ★日常的な食事でも不足しがちな栄養素については1/3より多い値になっています。
- ★塩分は日常的な食事よりも低い値になっています。味つけや量を工夫し、減塩に取り組んでいます。

<お知らせ>  
 学校給食課のホームページには  
 給食のレシピが掲載されています。  
 ぜひご覧ください。

