

4月 きゅうしょくこんだてひょう



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

令和6年度

静岡市立清水辻小学校

日曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 しじつ カルシウム えんぶん	一口メモ
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギーになる (きいろ)		
11日 (木)	カレーライス	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト	こめ むぎ じゃがいも ルウ あぶら	630kcal 23.0g 20.2g 344mg 2.3g	給食が はじまります 4月最初の給食は、人気メ ニューのカレーライスで す。よく噛んで残さず食べ てください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かいそうサラダ	かいそう わかめ	きゅうり キャベツ	ドレッシング		
	かたぬきチーズ	チーズ				
12日 (金)	ソフトめん			ソフトめん	618kcal 29.2g 19.4g 560mg 1.6g	ソフトめん 給食で人気メニューの「ソ フトめん」です。ミート ソースは甘めの味付けで、 めんによく合います。
	ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コーンサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし	ドレッシング		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
15日 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	602kcal 25.9g 19.3g 409mg 1.8g	しょっかんくん 「しょっかんくん」は静岡 市の学校給食キャラクター です。献立表では静岡で収 穫・加工された食材を使っ た「ふるさと給食」の日に 必ず登場します。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ にんじん はねぎ しょうが にんにく ねぶかねぎ	さとう ごまあぶら でんぷん		
	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		
16日 (火)	マーガリンパン			マーガリンパン	604kcal 20.2g 20.5g 300mg 1.7g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきそば	ぶたにく いか	しょうが にんじん もやし キャベツ	むしめん あぶら		
	フルーツポンチ	とうにゅう かんてん	みかん パインアップル おうとう ぶどう もも りんご	さとう		
17日 (水)	せきはん	あずき	ふるさと給食の日	こめ もちごめ ごま	602kcal 23.7g 17.4g 339mg 2.0g	 今日はみなさんの進級・進 学をお祝いして、赤飯やお 祝いのデザートを用意しま した。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	タラフライ	スケソウダラ		パンこ こむぎこ あぶら		
	おひたし		キャベツ こまつな にんじん			
	つみれじる	とうふ いわし たら	はねぎ	でんぷん さとう あぶら		
	おいおいゼリー	とうにゅう	いちご	さとう		
18日 (木)	むぎごはん			こめ ぶぎ	603kcal 29.6g 22.1g 329mg 2.0g	野菜を食べよう 野菜は苦みや食感で苦手な 人が多いと思いますが、体 の調子を整える大切な働き があるので、残さず食べま しょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのてりやき	とりにく	しょうが	さとう		
	やさしいため	ベーコン	キャベツ えだまめ	あぶら		
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ			
19日 (金)	チキンピラフ	とりにく	たまねぎ にんじん とうもろこし	こめ むぎ あぶら	617kcal 23.2g 19.5g 410mg 2.5g	チキンピラフ 給食の「チキンピラフ」は 大きな炊飯釜で炊き込んで 作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	オムレツ	たまご		さとう こめこ あぶら		
	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		
	あまなつみかんゼリー		あまなつ	さとう		

日曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム えんぶん	一口メモ
		からだをつくる (あか)	からだのちようしをととのえる (みどり)	エネルギーになる (きいろ)		
22日 (月)	ロールパン			ロールパン	618kcal 26.3g 23.6g 374mg 1.9g	春キャベツ 春に収穫されるキャベツは新キャベツともいわれ、とてもやわらかく甘いのが特徴です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいすシチュー	とりにく だいす チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん りんご パセリ	じゃがいも バター こむぎこ なまクリーム		
	はるキャベツのサラダ		きゅうり とうもろこし キャベツ	ドレッシング		
23日 (火)	たけのこごはん	あぶらあげ 	たけのこ にんじん	こめ	606kcal 19.2g 23.7g 335mg 2.5g	たけのこ 「たけのこ」は春が旬の食べ物です。たけのこには食物繊維が多く含まれています。よく噛んで食べてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	えびといかのかきあげ	えび いか	たまねぎ にんじん しゅんぎく ごぼう	こむぎこ あぶら		
	いそかあえ	のり	ほうれんそう	ごま		
	みそけんちんじる	とうふ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ねぶかねぎ	じゃがいも ごまあぶら		
24日 (水)	げんまいパン 			げんまいパン	615kcal 26.2g 20.7g 377mg 2.2g	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！ 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう		
	こふきいも			じゃがいも		
	やさいスープ	ベーコン	とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ こまつな			
25日 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	591kcal 22.9g 18.7g 404mg 2.2g	大豆 大豆はたんぱく質が豊富な食品です。「畑の肉」と言われています。大豆の加工品には、豆腐や豆腐加工品、きな粉などがあります。また、発酵させると味噌、醤油、納豆などが作られます。 
	ふりかけ	ふりかけ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	たまご		さとう でんぷん		
	だいすのいそに	だいす あぶらあげ ひじき	にんじん こんにゃく いんげん	さとう あぶら		
	みそしる	みそ	キャベツ たまねぎ えのき こまつな			
26日 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	656kcal 23.8g 18.9g 597mg 1.4g	洋風おでん 今日のおでんは黒い出汁の「静岡おでん」ではなく、カレー粉を入れて洋風にした「洋風おでん」です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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 こんにゃく いんげん	じゃがいも		
	こまつなとコーンのソテー		こまつな とうもろこし	あぶら		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
30日 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	603kcal 28.0g 18.4g 420mg 2.4g	さけ 鮭はビタミンDを豊富に含んでいる魚です。ビタミンDには、カルシウムの吸収を助ける働きがあります。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのしおやき	さけ				
	ごまあえ		ほうれんそう キャベツ にんじん	さとう ごま		
	みそしる	わかめ あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ			
	りんごゼリー		りんご	さとう		

イラスト: ©SeDoc 少年写真新聞社・学校給食(全国学校給食協会)

★食材の使用については安全確認に努めています。

- 献立表に記載されている日ごとの栄養価は、小学3～4年生の数値です。
- 食中毒予防のため、学校給食で提供された食べ物は持ち帰ることができません。御了承ください。
- 学校給食の1食単価は280円です。食材料費に使用し、光熱水費や人件費等は含まれていません。

<注意> ※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、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、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。





給食には、たくさんの学びが詰まっています...

栄養バランス

食品の種類
や特徴

感謝の心

食料の生産
流通・消費

ふるさとの食文化

ふんばり

日本の伝統行事と行事食

よりよい人間関係の形成

食事の喜び
・楽しさ

世界の食文化

食に関する知識
・理解・関心

