



# きゅうしょくこんだてひょう

令和7年4月以降、静岡市の学校給食では落花生・くるみを原材料とした給食の提供はありません

給食予定回数 13回

静岡市立清水岡小学校

日	ようび	こんだて	(あか)	(みどり)	(き)	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 塩分g	ひとくちメモ
			からだをつくる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからのもとになる		
11	金	げんまいいりまるがたパン ぎゅうにゅう ハンバーグ こふきいも やさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう ホールコーン	パン げんまい あぶら さとう じゃがいも	583 24.6 21.7 363 2.3	<b>給食が始まります!</b> 新しい学年ではそれぞれ必要な栄養の量が増えるので、少しずつ給食の量も増えていきます。しっかり食べて健康で元気に過ごせる一年にしましょう。
14	月	チキンピラフ ぎゅうにゅう トマトオムレツ ポトフ おいわいゼリー	とりにく ぎゅうにゅう たまご ウインナー とうにゅう	たまねぎ にんじん ホールコーン トマト キャベツ たまねぎ にんじん いちご	こめ むぎ あぶら さとう あぶら じゃがいも さとう	579 20.5 19.2 274 2.4	<b>食事のあいさつをしよう</b> 
15	火	あげぼん ぎゅうにゅう ぶたじる キャンディチーズ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ チーズ	にんじん だいこん ねぶかねぎ こんにやく	パン さとう あぶら じゃがいも	565 26.4 23.3 436 2.3	<b>ひと口だけでも食べてみよう</b> 私たちは食べることで命を保ち、成長しています。毎日を元気に過ごすためにも好き嫌いをしないで食べることができるとよいですね。
16	水	むぎごはん ぎゅうにゅう なまあげのカレーいため ごもちゅうかスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ 	たまねぎ にんじん にんにく はねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ もやし きくらげ アセロラ	こめ むぎ あぶら さとう さとう	604 204 18.4 410 1.7	<b>ふるさと給食の日</b> 静岡県の地場産物であるチンゲンサイは給食でもよく使用する野菜の一つです。地元のをみんなでおいしく食べることができるのはとてもありがたいことですね。
17	木	ロールパン ぎゅうにゅう やきそば フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう かんてん	キャベツ にんじん もやし しょうが みかん パイナップル おうとう ぶどう りんご	パン むしめん あぶら さとう	633 21.8 21.7 297 1.8	<b>やきそば</b> 給食で大人気の焼きそばにはめんの1.5倍の野菜が入っています。山盛りの野菜とサクサクに油で揚げためんを手際よく炒めて一気に作りま
18	金	むぎごはん ふりかけ ぎゅうにゅう あつやきたまご だいずのいそに みそしる	かつおぶし のり あおさ ぎゅうにゅう たまご だいず ひじき あぶらあげ みそ	まつちや にんじん いんげん こんにやく キャベツ たまねぎ えのきだ け	こめ むぎ ごま こむぎ さとう あぶら さとう あぶら	600 23.4 19.1 431 2.3	<b>大豆</b> 給食では大豆や大豆製品を多く取り入れています。大豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防にもよいといわれていますね。 
21	月	ロールパン ぎゅうにゅう ようふうおでん フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー うずらのたまご しょうが	たまねぎ にんじん いんげん こんにやく キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さとう	641 23.8 31.8 314 2.4	<b>牛乳</b> 給食では牛乳が毎日出ます。牛乳には良質なたんぱく質や成長期に必要なカルシウムがたくさん入っています。残さず飲みましょう。 
22	火	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	たけのこ にんじん しいたけ はねぎ ねぶかねぎ にんにく しょうが ほうれんそう にんじん もやし	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぷん ごまあぶら さとう ごま	580 22.4 17.1 516 2.0	<b>食べる前にきれいに手を洗いましょう</b> 
23	水	くろぎとうパン ぎゅうにゅう ツナコロッケ はるキャベツのサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう まぐるあぶらづけ ベーコン しろいんげん	たまねぎ はるきゃべつ きゅうり ホールコーン たまねぎ にんじん トマト チンゲンサイ	パン くろみつとう じゃがいも さとう こむぎ パンこ あぶら ドレッシング マカロニ	587 20.7 21.7 334 2.3	<b>はるキャベツ</b> キャベツは1年を通して給食でよく使用する野菜のひとつです。季節によって違いがあり、今はみずみずしくて柔らかい葉で、巻きが緩めの春キャベツを使います。 
24	木	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき やさしいため みそしる	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ にんじん もやし ピーマン たまねぎ ねぶかねぎ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	590 24.2 20.4 280 1.9	<b>はしを正しく使いましょう</b> 和食の日は「はし」で食べましょう。正しく持つことができるかな?おうちでも、食事の時に正しく「はし」を持っておいしくいただきます。

日	ようび	こんだて	(あか)	(みどり)	(き)	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 塩分g	ひとくちメモ	
			からだをつくる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからのもとになる			
25	金	ロールパン			パン	532	<b>グリーンアスパラ</b> 食べているのは若い茎の部分です。疲労回復効果のあるアスパラギン酸を多く含みます。春を感じる野菜の一つです。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.3		
		クリームシチュー	どりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも バター こむぎこ	21.5		
		グリーンサラダ		キャベツ きゅうり グリーンアスパラ	ドレッシング	322 2.1		
28	月	カレーライス	ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	こめ むぎ	640	 てよい姿勢で食べ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		じゃがいも あぶら	22.2		
		かいそうサラダ	わかめ	キャベツ きゅうり	ドレッシング	17.9		
		りんごゼリー		りんご	さとう	289 1.9		
29	火	昭和の日						
30	水	ソフトめん			ソフトめん	622	<b>主食</b> 給食ではほとんどがごはん とパンを主食としています がめんが主食の日も設けて います。ソフトめんや中華 めん、うどんが出ます。清水 区のめん屋さんで作られた てのめんをいただきます。	
		ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	あぶら	29.0		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.5		
		コーンサラダ		キャベツ きゅうり ホールコーン	ドレッシング	563		
		ヨーグルト	ヨーグルト			1.9		



今年度は『感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち』  
を献立作成のテーマに掲げ、食育をすすめていきます。



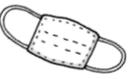
学校給食の歴史や食育クイズなど、楽しく食について学べる内容になっています。また、献立表や給食レシピなども簡単に検索することができます。ぜひ、ウェブサイト二次元コードよりアクセスしてみてください！



学校給食専用ウェブサイト二次元コード



### 給食セット持ち物チェック!

- マスク 
- はし・スプーン 
- ビニールシート 
- ハンカチ 
- はみがきセット 

### 給食時間の約束

好ききらいしないで食べよう よくかんで食べよう



食べている途中で 立ち歩かないようにしましょう  
口の中に食べものをたくさん つめこんだり、ほおぼったり  
したまま話さないようにしましょう



- ※ 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、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。
- ※ 魚には小骨が残っている可能性があります。食べるときは注意して食べましょう。
- ※ 食材の使用については安全確認に努めています。
- ※ 給食費はすべて食材料費に使用しています。
- ※ 表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。
- ※ 少年写真新聞社のイラストを使用しています。
- ※ 家庭配布用献立表には、全ての食材は記載されいません。詳細な内容が必要な場合には、詳細献立表を確認してください。

### 保護者の皆様

給食当番の着る白衣は、クラスのみんなで使います。お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯や取れなかったボタンの縫い付けなどのご協力をよろしくお願い致します。



白衣や帽子の洗濯をいつもありがとうございます

