



令和7年度静岡市学校給食献立作成テーマ

「感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち」

5月には、春にとれる物がたくさん出回ります。新じゃが、新たけのこ、新たまねぎ、春キャベツなど、みずみずしく、やわらかく、おいしいですね。学校の給食の中にも「春の食べ物」がたくさん登場します。旬の食べ物を楽しみましょう。

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 牛乳は100%県内産です。米は県内産と備蓄米のブレンドです。ふるさと給食の日に、それ以外の食品で県内産・加工されているものは、献立名や材料名の前に○がつけてあります。	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー たん白質 kcal 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 ねつや力のもとになる			
1	木	むぎごはん			こめ むぎ		659	【こどもの日】 こどもの日にちなんだ食べ物があります。その一つが、かつおです。かつおは、「勝つ」の語呂合わせから、縁起が良いと言われている食べ物です。 
		かつおそぼろ	○かつお	しょうが えだまめ	さとう	しょうゆ さけ みりん		
		○いりたまご	たまご		さとう	しお しょうゆ かつおぶし しょうゆ	28.9	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ねぶか ねぎ ごぼう こんにやく	○じゃがいも	○かつおのもと	292	
		みそけんちんじる	○とうふ ○みそ					
2	金	かしわもち	あずき		こめこ さとう あぶら		1.6	【緑茶】 静岡県はお茶で有名ですね。今年は、5月1日が八十八夜で、「茶摘み」も盛んに行われています。今月はお茶を使用した料理が多く登場します。お茶の味と香りを楽しんでほしいと思います。 
		りよくちやこいりロールパン		りよくちや	パン		576	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.2	
		やきそば	ぶたにく	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	312	
7	水	ちゅうかコーンスープ	たまご	とうもろこし ねぶか ねぎ	でんぶん	ちゅうかスープ しお こしょう とりがらスープ	2.7	【静岡市学校給食課ウェブサイト】 静岡市学校給食課ウェブサイトには、献立表や給食レシピ、食育ニュース、食育学習コンテンツなどが掲載されています。二次元コードから検索してみてください。 
		むぎごはん			こめ むぎ		578	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		じゃがいものそぼろに	とりにく	たまねぎ しょうが にんじん たけのこ しいたけ えだまめ	じゃがいも さとう でんぶん	さけ みりん しょうゆ かつおのもと	20.8	
		ごまあえ		キャベツ もやし こまつな	さとう ごま	しょうゆ	329	
8	木	おちゃプリン	とうにゅう	まっちゃ	とうるい		1.2	
		むぎごはん			こめ むぎ		594	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		さばのみそに	さば みそ		でんぶん さとう		24.2	
		そくせきづけ	しおこんぶ	キャベツ きゅうり			331	
12	月	けんちんじる	とうふ あぶらあげ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん はねぎ	じゃがいも ごまあぶら	かつおのもと しょうゆ しお さけ	1.7	【姉妹都市 カンヌ】 フランスのカンヌと静岡市は姉妹都市です。毎年5月に「カンヌウィーク」というイベントが開催されるのにちなみ、給食でもフランスの料理を作ります。フリカッセとは、「白い煮込み料理」という意味です。 
		ソフトフランスパン			パン マーガリン		651	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.6	
		とりにくのフリカッセ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース えのきたけ	あぶら こむぎこ バター じゃがいも	しお こしょう とりがら スープ スープストック	319	
		オリーブサラダ		キャベツ きゅうり しめじ レモン	オリーブ あぶら さとう	す しお こしょう	2.0	
13	火	チョコクレープ	とうにゅう だいず		とうるい あぶら こめこ ココア	しょうゆ		
		むぎごはん			こめ むぎ		601	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.7	
		きせつに	とりにく あらめ	こんにやく たけのこ にんじん しいたけ むきえんどう	じゃがいも さとう	しょうゆ みりん さけ かつおのもと	347	
		なっとう	なっとう			なっとうのたれ		
14	水	みそしる	あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ えのきたけ ねぶか ねぎ		かつおのもと	2.1	
		むぎごはん			こめ むぎ		612	
		カレー	ぶたにく しろいんげん 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	じゃがいも あぶら	ワイン こしょう ソース カレーパウダー チョップド スープストック ケチャップ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.5	
		かいそうサラダ	かいそう	きゅうり キャベツ		ドレッシング	282	
15	木	ニューサマーオレンジ		ニューサマーオレンジ			2.0	
		うどん			うどん		566	
		さんさいうどんのしる	かまぼこ あぶらあげ とりにく	わらび えのきたけ たけのこ にんじん しいたけ ほうれんそう ねぶか ねぎ	でんぶん	かつおのもと しょうゆ しお みりん	27.9	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				420	
		だいずとにぼしのあげに	だいず かえりにぼし		でんぶん さつまいも あぶら さとう	しょうゆ みりん	2.4	
19	月	むぎごはん			こめ むぎ		589	【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覚えてください。 
		おやこに	とりにく かまぼこ	たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん グリンピース	さとう	しょうゆ かつおのもと	22.9	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				291	
		きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり つぼづけ キャベツ	ごま			
19	月	りんごゼリー		りんご	とうるい		1.8	

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 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 体のちょうしを ととのえる	きいろ ねつや力の もとになる			
20	火	チャーハン	やきぶた	ねぶかねぎ	こめ むぎ ごまあ ぶら	しょうゆ しお こしょう ちゅうかスープ	611	【給食のひみつ：チャーハン】 給食のチャーハンは、ご飯と具 を炒めて作ることが出来ないた め、炊き込みご飯を作る方法で 作っています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				19.5	
		あげぎょうざ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら しょう が	でんぶん あぶら でんぶん さとう	しょうゆ しお	300	
		はるさめスープ		にんじん こまつな はくさい もやし	はるさめ	しょうゆ とりがらスープ しお こしょう ちゅうか スープ	2.6	
		キウイフルーツ		キウイフルーツ				
21	水	むぎごはん			こめ むぎ		587	 食べるまえは てあらいを
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		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 しいたけ にんじん ねぶかねぎ	ごまあぶら あぶら でんぶん さとう	ちゅうかスープ オイス ターソース しょうゆ トーバンジャン さけ	24.6	
		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 さとう でんぶん ごま	す しょうゆ しお	512	
		あじつけにぼし	カタクチワシ				2.5	
22	木	まるがたきれめいりパン			パン		570	【メンチカツバーガー】 パンにメンチカツとキャベツを はさんでソースをかけてセルフ バーガーを作りましょう。自分 で作ると楽しさも加わってより 一層おいしくなりますよ。
		メンチカツ	とりにく ぶたにく たまご	たまねぎ	でんぶん パンこ さとう こむぎこ あぶら	ソース しょうゆ しお	21.2	
		ポイルキャベツ		キャベツ		ソース	307	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.5	
		ミネストローネ	だいず	にんじん トマト たまねぎ	じゃがいも マカロ ニ	スープストック しお こ しょう とりがらスープ		
23	金	むぎごはん			こめ むぎ		634	【環境おうえん給食】 23日の給食で使うお茶ふりか けに使われている抹茶は有機 農業で作られました。静岡市で は、給食に有機農産物を使う 取組を始めています。有機農 業は、農業による環境への負 担をできるだけ減らすように考 えられた栽培法で、土の中の 環境や生物の多様性などを守 ることにつながります。
		かんきょうにやさしいおちゃふりかけ	かつおぶし のり	〇まっちゃん	ごま さとう こむ ぎこ	しょうゆ しお	28.2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				753	
		いわしのうめ	いわし	ばいにく	さとう	しょうゆ しお	2.6	
		きりぼしだいこんのふくめに とんじる	あぶらあげ さつま あげ 〇ぶたにく 〇とうふ 〇みそ	にんじん きりぼしだいこん こんにやく ごぼう だいこん ねぶかねぎ	さとう ごま	しょうゆ みりん 〇かつ おのもと 〇かつおのもと		
26	月	むぎごはん			こめ むぎ		587	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.8	
		はっぽうさい	えび いか なたと うずらたまご	はくさい にんじん チンゲン サイ きくらげ しょうが にん にく	あぶら でんぶん ごまあぶら	ちゅうかスープ しお こ しょう オイスターソース	296	
		しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぶん さとう あぶら こむぎこ	しょうゆ しお	2.2	
		マンゴープリン	にゅうせいひん	マンゴー	さとう ココナッツ		556	
27	火	くるざとういりロールパン			パン ことう		21.9	【よくかみましょう】 よくかむと体によい事がたく さんあります。唾液がたくさん 出て、食べ物の消化を助けたり 、あごや歯茎が丈夫になったり 、食べすぎるのを防ぐ効果もあ ります。固い物を進んで食べま しょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				315	
		じゃがいものベーコンに	ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	じゃがいも	しお スープストック とりがらスープ しょうゆ こしょう	2.3	
		ほうれんそうとキャベツのソテー		ほうれんそう キャベツ とうも ろこし	あぶら	スープストック しお こしょう カレーこ		
		さつまいもスティック			さつまいも さとう あぶら			
28	水	グリーンピースごはん		むきえんどう	こめ もちこめ	しお さけ	590	【春の食べ物：グリーンピース】 えんどう豆の未熟なものを「グ リーンピース」といいます。ごはん に入れて炊き込みます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.4	
		まぐろカツ	まぐろ	たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ さとう あぶら	みりん しょうゆ しお	420	
		にびたし	あぶらあげ	こまつな キャベツ		しょうゆ かつおのもと みりん	2.5	
		みそしる	とうふ みそ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも	かつおのもと		
29	木	ちゃめし		りよくちゃ	こめ	さけ しお	565	 つくえやテーブルを きれいにしてからたべよう！
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				19.8	
		くろはんぺんフライ	くろはんぺん		こむぎこ パンこ でんぶん あぶら	しお	307	
		ポイルキャベツ		キャベツ		ソース	2.3	
		のっぺいじる	とうふ	だいこん ごぼう にんじん こんにやく ねぶかねぎ	さとも でんぶん	かつおのもと しょうゆ しお さけ		
30	金	あげパン(おちゃパン)		りよくちゃ	パン さとう あぶ ら		575	【好きな給食】 好きな給食アンケートをとると 、ランキング上位に必ず入って くるのが揚げパンです。新茶の シーズンということもあり、お茶 パンを揚げて砂糖をまぶして作 ります。お茶の色と香りも楽し めます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.0	
		スペインオムレツ	たまご チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも さとう あぶら でんぶん	す しお	329	
		ポトフ	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも	とりがらスープ しお こ しょう コンソメ	2.1	
		アーモンドいりあじつけにぼし	カタクチワシ		アーモンド さとう でんぶん ごま	しお		

※パンの製造過程で、くるみ・卵・落花生・ごま・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン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・たまごが混入する可能性があります。 ※イラスト出典：健学社、少年写真新聞社
 ※献立表の栄養価は小学4年生の数値です。 ※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。
 ※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。