

5月きゅうしょくこんだて

令和7年度 静岡市立清水不二見小学校（実施予定回数19回）

献立作成テーマ：かんしゃして食べよう
静岡のめぐみと食を支える人たち

日	曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			栄養量			
			あか	みどり	きいろ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつや力になる	一口メモ			
1	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			560	20.2	385	1.9
		ちゃめし		おちゃ	こめ	今日5月1日は、八十八夜といって、立春から88日目の日です。この時期には新茶の茶摘みが盛んになり、特に八十八夜の日に摘んだお茶を飲むと、長生きすると言われていています。お茶で炊いたご飯を食べて、一年間元気にすごしましょう。			
		くろはんぺんフライ	くろはんぺん		さとう パンこ こむぎこ あぶら				
		ポイルキャベツ		キャベツ					
		みそしる	とうふ	こまつな にんじん たまねぎ					
2	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			554	25.5	359	1.9
		むぎごはん			こめ むぎ	今日は、たくさんの玉ねぎ・卵・とり肉を使って作った親子煮です。ご飯にのせて、親子丼のようにして食べるとご飯がたくさん食べられると思います。			
		おやこに	とりにく かまぼこ たまご	たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん	さとう				
		きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり キャベツ つぼづけ	ごま				
		あじつけにぼし	あじつけにぼし						
7	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			599	24.4	527	2.0
		ツナカレーピラフ	まぐろ	しょうが たまねぎ いんげん	こめ むぎ あぶら	今日のピラフの中に入っているまぐろの油漬けは、全国で売られているほとんどの物が、静岡県で作られた物です。静岡県には、まぐろの油漬けを作っているメーカーがいくつかあり、そのメーカーで商品名がちがいます。一番よく聞く名前は、何でしょうか？			
		ポトフ	とりにく ウィンナー	たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
8	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			644	25.9	360	3.0
		マーガリンパン			マーガリンパン	やきそばに入っている豚肉には、ビタミンB1が含まれています。ビタミンB1は、ご飯などに含まれている糖質をエネルギーにかえるはたらきがあり、つかれた体を助けてくれます。			
		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	やきそばめん あぶら				
		ちゅうかコーンのスープ	とうふ たまご	コーン ねぶかねぎ	でんぶん				
9	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			576	23.1	276	1.4
		むぎごはん			こめ むぎ	わかめは、海そうの中でも骨や歯を丈夫にするカルシウムを多く含んでいます。また、おなかの調子をととのえる食物せんいも豊富です。わかめなどの海そうは一度にたくさん食べるよりも、毎日少しずつ食べると良いですね。			
		すぶた	ぶたにく	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ピーマン トマトピューレ	あぶら さとう でんぶん				
		わかめスープ	わかめ とうふ	ねぶかねぎ	ごま				
12	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			552	23.8	307	2.0
		しょくパン			しょくばん	今日は、カンヌウィークにちなんでフランス料理の献立です。フリカッセは、フランスのロワヌ地方の家庭料理です。鶏肉にホワイトソースをかけて食べて下さい。			
		いちごジャム			いちごジャム				
		チキンフリカッセ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんじん	あぶら パター こむぎこ				
		フレンチサラダ		あかピーマン キャベツ コーン きゅうり アスパラガス レモン じる	あぶら さとう				
13	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			571	24.5	578	2.1
		むぎごはん			こめ むぎ	今日の魚は、メルルーサという白身の魚です。今日は、揚げたメルルーサに野菜を煮込んで作ったたれをかけて食べて下さい。			
		しろみざかなのやさいあんかけ	メルルーサ	しいたけ たまねぎ にんじん ピーマン	あぶら さとう でんぶん				
		すまし汁	とうふ あぶらあげ わかめ	しめじ たけのこ					
		おちゃふりかけ	おちゃふりかけ						
14	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			560	21.5	350	2.1
		ちらしずし	あぶらあげ きんしたまご	かんびょう たけのこ しいたけ	こめ さとう	今日は、ちらし寿司の上に錦糸卵を散らして、食べて下さい。卵アレルギーの人は、錦糸卵を盛り付けなければ食べられます。おかずはみそけんちん汁だけです。具がたくさん入ったけんちん汁なので、残さず食べましょう。			
		みそけんちんじる	とりにく とうふ	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				
15	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			562	24.9	403	1.5
		さんさいうどん	とりにく あぶらあげ	しいたけ わらび えのきたけ たけのこ ねぶかねぎ にんじん なめこ しめじ	うどん でんぶん	今日は、旬の山菜を使った汁にうどんを絡めて食べて下さい。今日の汁の中の山菜は、筍・わらび・ぜんまい・ふきですが、この他に三つ葉・タラの芽・うど・のびるなどがあります。			
		だいずとじゃこのあげに	だいず かえりにぼし		さつまいも でんぶん さとう				
		りんごゼリー			りんごゼリー				
16	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			658	23.5	377	2.6
		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 りんごピューレ グリンピース	こめ むぎ あぶら じゃがいも	牛乳は毎日給食に出ます。これは、牛乳には不足しがちなカルシウムがたくさん含まれているからです。カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために必要な栄養素です。			
		かいそうサラダ	かいそうミックス	きゅうり キャベツ コーン	わふうドレッシング				
		はっこうにゅう	はっこうにゅう						
19	日	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			589	23.4	322	2.5
		メンチカツバーガー	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ キャベツ	まるがたパン あぶら パンこ でんぶん さとう	今日は、丸型のパンにメンチカツとキャベツをは			

17	火	ミネストローネ	とりにく	にんじん たまねぎ こまつな トマトかん	マカロニ あぶら	さんで、メンチカツバーガーを作って食べて下さい。パンには切れ目を入れていないので、自分で上手に二つに割って、挟んで下さい。

日	曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			栄養量			
			あか	みどり	きいろ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつや力になる	一口メモ			
20	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			598	27.2	345	1.6
		むぎごはん			こめ むぎ	この時期は、新じゃががおいしい時期です。給食でも新じゃがを使った献立が多くなります。新じゃがは、今日の献立のように煮物も美味しいですが、よく洗って皮ごと塩ゆでにしても、とてもおいしいです。			
		じゃがいものそぼろに	とりにく	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 でんぶん さとう				
		ごまあえ		キャベツ もやし こまつな	さとう すりごま				
		なっとう	なっとう						
21	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			564	28.4	323	1.7
		むぎごはん			こめ むぎ	今日は、野菜がたくさん入った焼き肉です。肉を食べたら、肉の量の2倍の野菜を食べると体に良いと言われています。今日の給食では、五目焼き肉の中の野菜と味噌汁の中の野菜を合わせると肉の量の約2倍の野菜の量になります。残さず食べましょう。			
		やきにく	ぶたにく	しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし ビーマン りんごピューレ	あぶら				
		みそしる	とうふ あぶらあげ	こまつな しめじ					
22	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			576	24.1	360	2.0
		おちゃパン			おちゃパン	給食で大豆を使う時は、乾燥した硬い大豆を軟らかくなるまで煮てから使います。今日のシチューは、大豆を煮た時の大豆の風味がある煮汁も使って作りました。コクがあるシチューに仕上がっていると思います。			
		だいずシチュー	だいず とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	あぶら じゃがいも バター こむぎこ				
		グリーンサラダ		きゅうり キャベツ アスパラガス	あぶら さとう				
23	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			587	22.7	299	2.0
		むぎごはん			こめ むぎ	マーボー豆腐は、中国の四川省で生まれた料理です。四川省は冬の寒さがきびしいので、体をあたためるために、辛い料理がたくさんあります。給食のマーボー豆腐は、みんながおいしく食べられるように甘めに作っています。			
		マーボー豆腐	とうふ ぶたにく	しいたけ たけのこ にんじん しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	ごまあぶら さとう				
		ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごま ごまあぶら				
27	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			573	22.2	347	2.4
		しょくパン			しょくパン	今日のソテーの中の野菜は、小松菜とコーンです。小松菜は、栄養価にとっても優れた野菜で、カルシウム・鉄・ビタミンAと多く含んでいます。そのため、給食では、よく使われます。今日は、ソテーにこの小松菜をたくさん使っているので、しっかり食べましょう。			
		チョコレートクリーム			チョコレートクリーム				
		じゃがいものベーコンに こまつなとコーンのソテー	ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	あぶら じゃがいも				
28	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			591	29.3	370	2.1
		むぎごはん			こめ むぎ	けんちん汁にはいろいろな種類の野菜ととり肉などが入っています。汁の中にも栄養が溶けだしているので、具材だけでなく汁までしっかり飲むと良いですね。			
		さけのしおやき	さけ						
		こまつなのにびたし	あぶらあげ	こまつな もやし					
		けんちんじる	とりにく とうふ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ねぶかねぎ	さといも ごまあぶら				
29	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			583	24.4	400	2.1
		ビビンバ	ぶたにく	ほうれんそう にんじん もやし しょうが にんにく	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	ビビンバは韓国の料理で、「ビビン」は混ぜる、「バ」はごはんという意味です。今日のビビンバは、ご飯の上に炒めた肉とナムルを盛り付けてごはんをよく混ぜて食べて下さい。			
		とうふときのこのスープ	とうふ	しめじ えのきたけ しいたけ ねぶかねぎ					
		ももゼリー			ももゼリー				
30	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			591	25.0	416	1.8
		むぎごはん			こめ むぎ	今日の季節煮の中には、旬の筍、新じゃがが入っています。煮物が苦手な人が多いと思いますが、しっかり食べましょう。			
		きせつに	とりにく あらめ	こんにゃく たけのこ にんじん えだまめ	じゃがいも さとう				
		みそしる	なまあげ	えのきたけ たまねぎ					
		かつおふりかけ	かつおふりかけ						

- 給食費は、すべて食材料費に使われています。
- パンの製造過程で卵、ごま、大豆、りんご等が混入する可能性があります。
- めん類の製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。
- 魚には小骨が残っている場合があるため、食べる時は注意してください。
- 食材の使用については、今後さらに安全確認につとめていきます。

- 都合により献立に変更がある場合があります。
- 表記されている栄養価は3・4年生の数値です。

<お知らせ>

- * 16日(金)…3年生は、ホビーショー見学のため、給食がありません。
- * 26日(月)…24日(土)運動会の代休日です。