



5月 きゅうしょくこんだてひょう

給食予定回数 20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	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる			
1	木	かつおのそぼろどん ぎゅうにゅう みそけんちんじる おちゃプリン	かつおくんせい たまご ぎゅうにゅう とうふ みそ とうにゅう	しょうが ごぼう にんじん だいこん たけのこ はねぎ こんにやく せんちゃ	こめ むぎ さんおんとう さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	620 28.0 13.5 360 1.8	八十八夜 今日は「八十八夜」です。飲むお茶もとてもおいしいですが、今日はデザートでお茶を楽しみましょう。 	
2	金	ロールパン ぎゅうにゅう やきそば わかめとやさいのスープ こどものひゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ とうにゅう ゼラチン かんてん	キャベツ にんじん もやし しょうが はくさい ねぶかねぎ えのきだけ メロン	パン あぶら さとう	592 22.3 22.5 389 2.4	やきそば 給食の焼きそばにはめんと同じ量のキャベツを使います。また、使う肉と野菜すべての量を合わせるとめんの2倍の量になります。残さず食べるとバランスのいい献立といえます。	
5	月	こどもの日						
6	火	振替休日						
7	水	むぎごはん ぎゅうにゅう くろはんぺんのフライ キャベツソテー みそしる	ぎゅうにゅう くろはんぺん キャベツ とうふ みそ	こまつな にんじん たまねぎ えのきだけ	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら あぶら	604 21.4 18.0 393 1.9	ふるさと給食の日 黒はんぺんは静岡ならではのふるさとの食材です。給食でも、たびたび献立の中に登場します。きょうは大人気の黒はんぺんのフライです。ふるさとの味に感謝していただきましょう。 	
8	木	むぎごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい しゅうまい マンゴープリン	ぎゅうにゅう ふたにく えび いか うずらのたまご にゅうせいひん	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ きくらげ たまねぎ しょうが マンゴー	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん こむぎこ さとう でんぶん さとう	690 27.0 22.8 288 1.8	中華料理 中華料理はごはんのすすむ料理が多く、また、具材をたくさん食べることができます。八宝菜にはたくさんの具を材料にしています。ごはんと一緒にもりもり食べてください。	
9	金	ロールパン ぎゅうにゅう だいちゅー はるキャベツのサラダ ももゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう だいちゅー とうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン もも	パン じゃがいも こむぎこ バター なまクリーム ドレッシング さとう	621 26.9 24.6 382 1.9	ゆっくりよくかんで食べよう 	
12	月	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのやさいあんかけ しんたけのこのみそしる	ぎゅうにゅう さわら わかめ とうふ みそ	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ しんたけのこ えのきだけ	こめ むぎ さとう でんぶん	606 28.2 20.4 340 1.6	おいしい静岡 ウェブサイトをご覧ください！ 	
13	火	くろざとうパン ぎゅうにゅう じゃがいものベーコンに こまつなとコーンのソテー ヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン わかめ とうふ みそ ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ こまつな ホールコーン	パン くらみつとう じゃがいも あぶら	547 19.5 15.7 629 2.1	おいしさのひきだし 小学校は味を覚える大切な時期です。様々な食べ物、様々な味、様々な料理を食べて、たくさんの味を知り「おいしさのひきだし」を増やしていきましょう。	
14	水	えんどうまめごはん ぎゅうにゅう まぐろフライ にびたし みそしる	ぎゅうにゅう マグロ あぶらあげ みそ	えんどうまめ たまねぎ しょうが こまつな キャベツ たまねぎ にんじん	こめ もちごめ パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	553 19.6 16.1 367 2.3	旬の野菜 今月は、新たけのこや新じゃがいも、えんどう豆など旬の野菜を多く使っています。旬を迎えた野菜は栄養価も味もとてもよくなります。おうちでも旬の野菜をおいしく食べてみませんか？ 	
15	木	むぎごはん ぎゅうにゅう おやこに きゅうりとつぼづけのあえもの りんごゼリー	ぎゅうにゅう たまご とりにく かまぼこ きゅうり りんご	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ だいこん りんご	こめ むぎ さとう ごま さとう	594 23.6 16.5 292 1.7	給食委員さんありがとう 給食委員の毎日の活動では、各クラスの給食当番がスムーズに給食が運べるように、いろいろ工夫しながら責任をもって自分のポジションで頑張っています。これからもよろしくお願いいたします！ 	
16	金	ロールパン ぎゅうにゅう ツナとやさいのマヨネーズやき こまつなとコーンのスープ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう まぐろ チーズ とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな にんじん たまねぎ もやし いちご	パン じゃがいも マヨネーズ さとう	589 23.3 27.4 431 2.5	パン 給食で出るパンは、静岡県産小麦粉「きぬあかり」と他県の小麦粉をブレンドして静岡の工場で作られています。パンの日には毎朝パン工場から岡小学校にパンが届けられています。	

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	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる		
19	月	チャーハン ぎゅうにゅう ぎょうざ はるさめスープ にゅうさんきんゼリー	やきぶた ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ねぶかねぎ キャベツ にら しょうが にんじん チンゲンサイ もやし きくらげ れもんかじゅう	こめ むぎ ごまあぶら こむぎこ あぶら はるさめ さとう	622 18.8 16.9 383 2.4	手はきれいに洗ったかな? 
20	火	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう チキンフリカッセ フレンチサラダ チョコクレープ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラ きゅうり あかピーマン ホールコーン	パン マーガリン バター なまクリーム ドレッシング さとう こめこ	670 24.9 32.6 295 1.8	カンヌウィーク献立 静岡県とフランスカンヌ市は姉妹都市です！ シズオカ×カンヌウィーク 2025 5/10～5/25 
21	水	むぎごはん ぎゅうにゅう きせつに なっとう みそしる	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ なっとう あぶらあげ わかめ みそ	たけのこ にんじん しいたけ こんにやく たまねぎ ねぶかねぎ	こめ むぎ しんじゃがいも さとう	582 23.3 15.8 316 2.2	大豆 わたしたちの体はいろいろなたんぱく質からできています。動物性たんぱく質のお肉や魚、卵だけではなく、大豆や大豆製品などの植物性たんぱく質も合わせてバランスよくとりましょう。 
22	木	むぎごはん かんきょう環境にやさしいお茶ふりかけ ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに ごまあえ	かつおぶし のり ぎゅうにゅう とりにく たまねぎ ねぶかねぎ	ゆうきのうさんぶつ有機農産物のお茶 たまねぎ にんじん たけのこ いんげん しいたけ キャベツ こまつな もやし	こめ むぎ さとう ごま こむぎこ じゃがいも でんぶん さとう ごま さとう	559 22.8 12.2 387 1.3	「環境おうえん給食」 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す。化学肥料・化学農薬を原則使わず、遺伝子組み換え技術の利用等も行いません。 
23	金	メンチカツバーガー ぎゅうにゅう ミネストローネ ニューサマーオレンジ	とりにく ぶたにく たまご ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげん	たまねぎ キャベツ トマト にんじん たまねぎ ニューサマーオレンジ	パン げんまい パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	568 20.5 22.0 302 2.2	ニューサマーオレンジ 日向夏(ひゅうがなつ)とも言います。黄色い皮と実の間にある白い部分も一緒に食べることで、ほかのみかんにはない酸味と甘みを楽しむことができます。
26	月	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそに そくせきづけ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば みそ こんぶ とりにく とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ こんにやく	こめ むぎ さとう じゃがいも ごまあぶら	621 25.6 22.2 382 1.8	むぎごはん 米飯給食の日はほとんどを麦ごはんにしています。かみごたえがありあごをよく動かして食べるのでだ液がたくさん出て消化を助けます。また、食物繊維も多くおなかのお掃除もしてくれます。
27	火	ロールパン ぎゅうにゅう だいずとウィンナーのトマトに コールスローサラダ キャンディチーズ	ぎゅうにゅう だいず ウィンナー チーズ チーズ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり ホールコーン	パン じゃがいも さとう ドレッシング ごま さとう	619 25.6 27.5 381 2.3	カルシウムは成長期に大切な栄養です！ 
28	水	カレーライス ぎゅうにゅう グリーンサラダ あじつけにぼし	ぶたにく ぎゅうにゅう かたくちいわし	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり キャベツ アスパラガス	こめ むぎ じゃがいも あぶら ドレッシング ごま さとう	641 23.7 18.0 345 2.1	学校給食 学校給食はただ単に昼食をとるというだけではなく、豊かな心と健康な体を育むという役割もあります。給食室職員も給食の時間が子どもたちの成長につながるものになれることを願って調理作業に向き合っています。
29	木	ソフトめん ミートソース ぎゅうにゅう コーンサラダ はっこうにゅう	ぎゅうにく ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり キャベツ ホールコーン	ソフトめん あぶら ドレッシング	604 27.7 18.6 330 1.9	野菜 給食では野菜の出ない日はありません。野菜は体の調子を整える働きやほかの栄養素の働きを助けることもします。苦手な野菜も少しずつ挑戦してみてくださいね。
30	金	しょくパン チョコレートクリーム ぎゅうにゅう トマトオムレツ ジャーマンポテト やさいスープ	だっしれんにゅう ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく ウィンナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト たまねぎ パセリ にんじん キャベツ チンゲンサイ ホールコーン	パン さとう みずあめ さとう あぶら でんぶん じゃがいも バター	561 22.2 20.8 306 2.5	※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、ゼラチンが混入する可能性があります。※少年写真新聞社のイラストを使用しています。 

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！