

曜	日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ	
			体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)			
1		むぎごはん			こめ むぎ	564 Kcal 21.4 g 84.0 g 2.3 g	5月になりました。5月は和風月名で「さつき」といいます。4月に比べると、肌寒い日は少なくなりますが、夏のように暑かったり、雨が降る日が多くなった り、じめじめして、体調を崩しやすい時期です。しっかり寝て、体をいっばい動かし、バランスのよい食事をしっかりとって、元気に過ごしましょう。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		あつやきたまご	たまご かつおだし		さとう あぶら でんぶん			
		ひじきのにももの	ひじき まぐろのあぶらづけ	にんじん こんにゃく いんげん	あぶら さとう			
木		みそしる	あぶらあげ みそ いわしだし わかめ	だいこん こまつな				
2		ちゃめし		おちゃ	こめ	612 Kcal 20.1 g 95.0 g 1.6 g	5月5日は、こどもの日。「かしわもち」を供えるのは、柏の木の古い葉は新しい葉が育つまで枯れないことから、家系が絶えない縁起の良い葉で包んだといわれています。また「かしわもち」を包む手つきは柏手を打つ姿に似て、戦いの勝利を祈る餅としてふさわしいお菓子として昔から親しまれてきました。桜餅と違い柏の葉は食べられません。上手にはがして食べましょう。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ぶりのみそづけフライ	ぶり みそ	八十八夜 こどもの日 献立				さとう みずあめ パンこ こむぎこ あぶら
		ごまあえ		にんじん ほうれんそう もやし	さとう ごま			
		わかたけじる	かつおだし わかめ	たけのこ				
金		かしわもち	あずき		こめこ さとう でんぶん あぶら			
7		むぎごはん			こめ むぎ	642 Kcal 25.4 g 90.6 g 1.9 g	今日は2色 そぼろ丼 です。ごはんの上にかつおのそぼろと卵のそぼろをきれいに飾り、どんぶりにして食べてください。いつもは「まぐろ油漬け」を使いますが、今日は「かつお油漬け」を使いました。「目に青葉、山ほととぎす、初鰹」と詠まれるように「初鰹」は春先に水揚げされるかつおで、特に江戸時代から季節の風物詩です。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		かつおそぼろ	かつおあぶらづけ	しょうが	さとう			
		たまごそぼろ	たまご	スナップえんどう	さとう あぶら			
		みそけんちんじる	とうふ かつおだし みそ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん はねぎ	じゃがいも ごまあぶら			
水		すりおろしりんごデザート		りんご	さとう			
8		かくしよくパン			パン	553 Kcal 21.9 g 72.1 g 2.6 g	カスタードクリームは、牛乳、たまご、砂糖、小麦粉などを混ぜて、ゆっくり加熱して作ります。すると、とろーりとしたなめらかなクリームになります。静岡らしく抹茶を加えてみました。シュークリームやプリン、クリームパンに入っていることが多いですね。冷やして食べても、今日のように出来立てをパンにつけて食べても美味しいですよ。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		まっちゃんカスタードクリーム	ぎゅうにゅう たまご	おちゃ	こむぎこ コーン スターチ さとう バター なまクリーム			
		オムレツ	たまご		さとう あぶら でんぶん			
木		ミネストローネ	ベーコン	たまねぎ セロリ トマト キャベツ パセリ	あぶら マカロニ			
9		むぎごはん			こめ むぎ	650 Kcal 21.4 g 104.0 g 2.0 g	今日のサラダは海藻サラダです。海藻は海の中で育つ植物のなかまで、わかめ、こんぶ、のりなどがあります。苦手な人も多い海藻ですが、すごい働きが4つあります。①体を元気にしてくれる。②おなかのおそうじをしてくれる。③病気から守ってくれる。④エネルギーが低い。味が薄くて食べにくい所が難点なので、味のはっきりしている和風ドレッシングにしました。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ポークカレー	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	あぶら じゃがいも カレールー			
		かいそうサラダ	わかめ まぐろみずに	きゅうり キャベツ	わふうドレッシング			
金		のむヨーグルト	にゅうせいひん		さとう			

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
12	ソフトめん			ソフトめん	583 kcal 26.3 g 85.7 g 1.3 g	今日のデザートは、サイダー寒です。静岡市では、衛生上の理由で、気温が高くなる6月～9月は、手作りデザートを作ることが出来ません。暑い夏こそ、シュワッと爽やかに食べてもらいたいサイダー寒ですが、しばらくは食べ納めです。味わって食べてくださいね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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 セロリ マッシュルーム トマト	あぶら		
	コーンサラダ		きゅうり キャベツ にんじん コーン	コーンクリーミード レッシング		
月	サイダーかん	かんてん		さとう かきごおりシロップ サイダー		
13	まめごはん		えんどうまめ	こめ もちごめ	589 Kcal 21.5 g 88.3 g 2.5 g	給食ではグリーンピースの香りが苦手な人が多いので、ゆでたグリーンピースを炊き上がったごはんに混ぜて作ります。こうすると、豆の香りがごはんに移りやすく、グリーンピースの色もきれいに仕上がります。初夏の味覚を味わいましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	まぐろメンチカツ	びんながまぐろ	たまねぎ しょうが	パンこ あぶら さとう こむぎこ でんぶん		
	にびたし	あぶらあげ	こまつな キャベツ			
火	みそしる	とうふ みそ かつおだし	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		
14	むぎごはん			こめ むぎ	584 kcal 23.4 g 90.7 g 1.7 g	今日のデザートは、給食ではめずらしい「ようなし」です。ヨーロッパからきた「なし」のなかまで、形はちょっとまるく、下の方がふっくらしているのが特徴です。やわらかくて、とても甘く、香りがとても良い果物です。お腹の調子をよくし、水分たっぷりでのどにもやさしい果物です。味わって食べてみてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	おやこに	とりにく かまぼこ たまご かつおだし	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 つぼづけ キャベツ	ごま		
水	ようなし		ようなし	さとう		
15	カレーピラフ	ぶたにく	しょうが たまねぎ あかピーマン	こめ むぎ あぶら	569 Kcal 24.5 g 71.4 g 2.2 g	今日はツナと野菜のマヨネーズ焼きです。じゃがいもやたまねぎ、まぐろの水煮、コーン、枝豆をマヨネーズで和え、アルミカップに1つずつ入れ、チーズをかけて焼きます。調理員さんの愛情がいっぱいつまった料理です。味わって食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ツナとやさいのマヨ ネーズやき	まぐろみずに チーズ	たまねぎ コーン えだまめ	じゃがいも マヨネーズ		
木	にくだんごのスープ	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく こまつな もやし だいこん にんじん	とんし さとう		
16	むぎごはん	4・5・6年給食なし		こめ むぎ	572 Kcal 21.8 g 89.0 g 2.2 g	今日は黒はんぺんのフライです。黒はんぺんは、静岡県だけで作られていて、いわしなどの青魚を丸ごとつかって作られているので、色が黒っぽくなります。焼津や清水などの港町で生まれ、家康公の時代から、魚をむだにせず全部使う工夫として作られました。エコで、栄養たっぷりの黒はんぺんは静岡の宝物。ずっと食べ繋いでいきたい食品ですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	くろはんぺんフライ	くろはんぺん		こむぎこ パンこ あぶら		
	ポイルキャベツ		キャベツ			
金	みそしる	とうふ みそ かつおだし	こまつな にんじん しめじ たまねぎ			
19	コーンピラフ	とりにく	たまねぎ あかピーマン コーン グリンピース	こめ あぶら バター	582 Kcal 23.7 g 79.6 g 2.5 g	今日のいわしハンバーグは、宮城県産のいわしのすり身にたまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうがなどの野菜を加え、味噌で味付けして食べやすくした「さんか焼き」風のハンバーグです。いわしには骨をつくる「カルシウム」や頭をよくする「EPA」がたくさん含まれています。しっかり食べて丈夫な体を作りましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわしハンバーグ	ぎょにくすりみ いわし みそ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう マッシュポテト あぶら		
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ パセリ	じゃがいも バター		
月	やさいスープ	ぶたにく	コーン にんじん キャベツ チンゲンサイ			

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
20	むぎごはん	ふるさと給食の日(太字は県内産物)			578 Kcal 24.2 g 90.3 g 2.2 g	今日は、ふるさと給食の日です。県内で作られた食材をいつもより多く使っています。今日の県産食材は、牛乳、たけのこ、しいたけ、あらめ、あぶらあげ、みそ、かつおだしです。また今が旬の食材「しんたけのこ・しんじやがいも、スナッブえんどう、あらめ」と使い、季節煮にしました。初夏の味覚を味わいましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	きせつに	とりにく あらめ かつおだし	こんにやく しんたけのこ にんじん ししいたけ スナッブえんどう	しんじやがいも さとう		
	なっとう	なっとう				
火	みそしる	あぶらあげ みそ かつおだし	えのきたけ たまねぎ こまつな			
21	チャーハン	やきぶた	ねぶかねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	574 Kcal 17.8 g 94.4 g 2.2 g	静岡市役所の学校給食課ホームページには、静岡市全市内小中学校の献立表や、食育ニュース、食材の産地情報などが掲載されています。また、給食のレシピも掲載されています。ぜひアクセスしてみてください。 詳しくはこちら →  
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ギョーザ	とりにく ぶたにく だいずこ	キャベツ たまねぎ にら しょうが	とんし さとう こむぎこ あぶら でんぶん		
	はるさめスープ		にんじん ししいたけ きくらげ こまつな もやし	はるさめ		
水	てづくりあんりん プリン	だっしふんにゅう かんてん		さとう あぶら こなあめ		
22	むぎごはん			こめ むぎ	581 Kcal 24.3 g 86.8 g 1.9 g	今日の魚は静岡県で水揚げされた「かます」です。「かます」は細長い魚で、塩焼きにすると皮はパリッとして、中はふっくら。たん白な味わいなので、とても食べやすい魚です。あなかけをかけていただきます。小骨が残っている可能性がありますがあるので、よくかんで食べてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かますのこめこおちゃ フライ	かます	おちゃ	こめこ あぶら		
	やさいあんかけ		たまねぎ にんじん もやし いんげん	さとう でんぶん		
木	ぶたじる	ぶたにく とうふ いわしだし みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにやく はねぎ	じゃがいも ごまあぶら		
23	マーガリンパン			パン マーガリン	664 Kcal 23.3 g 72.0 g 1.6 g	静岡市はカンヌ映画祭で有名なカンヌ市と姉妹都市になって今年で34年目。シズオカ×カンヌウィークは16回目を迎えます。市内の様々な場所を舞台に、映画、音楽、アート、食を楽しむイベントが、市内で開かれています。フリカッセは「白い煮込み料理」のことで、炒めたチキンソテーの上にソースをかけていただきます。ブラマンジェは「白い食べ物」のことで、牛乳や生クリーム、さとうをゼラチンや寒天で固めたミルクプリンのようなデザートです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チキンソテー	とりにく	カンヌ(フランス) 献立			
	フリカッセソース	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	あぶら バター ホワイトソース なまクリーム		
	フレンチサラダ		あかピーマン キャベツ コーン グリーンアスパラ きゅうり レモン	オリーブオイル あぶら さとう		
金	とうにゅう ブラマンジェ	とうにゅう		みずあめ さとう あぶら		

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
27	げんまいパン			パン げんまい	667 Kcal 22.9 g 85.0 g 2.5 g	今日は、メンチカツバーガーです。玄米入りのパンにメンチカツとキャベツを挟んで食べましょう。ニューサマーオレンジは、4月～6月が旬のみかんです。静岡では、伊豆地方で作られています。他のみかんと違い、果肉についた白い部分も苦味や渋みがないので食べられます。バーガーもニューサマーも、手で食べます。ばいきんが一緒にお腹の中に入ってしまわないよう、しっかり手洗いをして給食を食べましょう。
	メンチカツ	とりにく ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ	とんし パンこ さとう こむぎこ あぶら		
	ポイルキャベツ		キャベツ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	クラムチャウダー	ベーコン ぎゅうにゅう あさり	たまねぎ にんじん マッシュルーム だいこん	じゃがいも バター こむぎこ なまクリーム		
火	ニューサマーオレンジ		ニューサマーオレンジ			
28	むぎごはん			こめ むぎ	766 Kcal 24.5 g 95.5 g 1.8 g	八宝菜は、白菜やチンゲンサイ、にんじらなどたくさん野菜と、それらを美味しく食べられるように、豚肉やさつまあげなど旨味たっぷりの食材が加わった栄養満点の料理です。ごはんにかけて、中華丼にして食べるのもおすすめです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はっばうさい	ぶたにく さつまあげ うずらのたまご	しょうが にんにく はくさい にんじん チンゲンサイ きくらげ	あぶら でんぶん ごまあぶら		
	シューマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぶん とんし さとう こむぎこ		
水	きんとんパイ	たまご		さつまいも さとう マーガリン こむぎこ あぶら		
29	むぎごはん			こめ むぎ	620 Kcal 26.1 g 83.8 g 1.8 g	昔、さばはたくさんとれて、腐りやすかったのが、魚屋さんがすばやく数を数えて売っていたそうです。でも、あわてて数えるから、数が正しくないことも多かったのが、「正しくない数を言うこと」を「さばを読む」というようになったそうです。うそをつくわけじゃがいがいけど、ちょっとごまかすという意味に使われることわざなのです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのみそに	さば みそ		さとう でんぶん		
	そくせきづけ	しおこんぶ	キャベツ きゅうり			
木	けんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ かつおだし	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん はねぎ	じゃがいも ごまあぶら		
30	むぎごはん			こめ むぎ	535 Kcal 21.7 g 96.1 g 1.2 g	今日はじゃがいものそばろ煮です。じゃがいもは、保存ができるので1年中スーパーなどで見かける身近な食品ですが、旬は「春」と「秋」です。まさに今「春の新じゃが」が一番おいしい時期を迎えているので、ぜひ味わってもらいたくて、そばろ煮にしました。春のじゃがいもは、水分が多くみずみずしいのが特徴です。味わって食べてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	じゃがいものそばろに	とりにく かつおだし	たまねぎ しょうが にんじん しんたけのこ しいたけ いんげん	しんじゃがいも さとう でんぶん		
	いそかあえ	のり	ほうれんそう もやし			
金	パイナップル		パイナップル	さとう		

＊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。

＊パンの製造過程で「卵・大豆・りんご」が混入する可能性があります。

＊学校給食は食の安全や天候、物価により変更になることがありますのでご承知ください。

＊表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・炭水化物・食塩相当量)は小学校3・4年生が1人分をすべて食べたときに摂ることができるものです。

＊イラストは少年写真新聞社のものを使用しています。

＊小中学校の給食室では調理員を募集しています。