

5月 きゅうしょくこんだてひょう

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

令和7年度

静岡市立清水小学校

日曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ mg カルシウム mg えんぶん g	一口メモ
		からだをつくる (あか)	からだのちようしをととのえる (みどり)	エネルギーになる (きいろ)		
1日 (木)	しょくパン			しょくパン	564kcal 23.2g 20.7g 307mg 2.3g	じゃがいも 春に収穫されるじゃが芋は「新じゃが」と呼ばれます。じゃが芋の旬は5～6月と10月～2月の2回あります。
	チョコレートクリーム			チョコレートクリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	トマトオムレツ	たまご	トマト たまねぎ	マヨネーズ さとう あぶら でんぷん		
	ジャーマンポテト	ソーセージ	たまねぎ パセリ	じゃがいも バター		
	やさいスープ	とりにく	とうもろこし にんじん キャベツ チンゲンサイ			
2日 (金)	グリーンピースごはん		えんどう	こめ もちこめ	602kcal 23.8g 18.1g 420mg 2.4g	グリーンピース グリーンピースは長細いさやの中に、複数入っています。茹でることで、ホクホクとして甘みが強くなります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	まぐろメンチカツ	まぐろ	たまねぎ しょうが	パンこ さとう こむぎこ		
	にびたし	あぶらあげ	こまつな キャベツ			
	みそしる	とうふ みそ	たまねぎ えのき	じゃがいも		
7日 (水)	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 トマト	こめ むぎ あぶら じゃがいも ルウ	638kcal 23.4g 20.0g 350mg 2.1g	カレーライス カレーライスは給食で人気があるメニューの一つです。ゆっくりよく噛んで食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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		
	あじつけにぼし	にぼし				
8日 (木)	ちゃめし	ふるさと給食の日	りよくちゃ	こめ	562kcal 21.6g 16.9g 339mg 2.3g	黒はんぺん 「黒はんぺん」は「いわし」などの青魚を原料に作られた練り製品で、静岡の名物はんぺんです。「黒はんぺん」を作るときは、骨などもそのまますりつぶして作るので、カルシウムなどがとても豊富です。
	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		パンこ こむぎこ でんぷん		
	ポイルキャベツ		キャベツ			
	みそしる	とうふ みそ	こまつな にんじん たまねぎ			
9日 (金)	ロールパン			ロールパン	536kcal 24.3g 19.4g 329mg 2.4g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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	むしめん あぶら		
	ちゅうかコーンスープ	たまご とうふ	ねぶかねぎ とうもろこし	でんぷん		
12日 (月)	むぎごはん	環境おうえん給食	お茶を使用した献立	こめ むぎ	574kcal 25.1g 12.8g 686mg 1.3g	環境おうえん給食 静岡市では、給食に有機農産物を使う取り組みを始めています。「環境に優しいお茶ふりかけ」に使われるお茶は有機農業で作られました。
	かんきょうにやさしいおちゃふりかけ	かつおぶし のり	まっちゃ	こま さとう こむぎこ		
	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	たまねぎ しょうが にんじん たけのこ しいたけ グリンピース	さとう でんぷん		
	ごまあえ		キャベツ もやし こまつな	さとう ごま		
13日 (火)	チャーハン	やきぶた	なぶかねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	600kcal 19.0g 19.4g 293mg 2.4g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あげぎょうざ	とりにく ぶたにく だいすこ	キャベツ たまねぎ なら しょうが	でんぷん こむぎこ あぶら		
	はるさめスープ		にんじん しいたけ きくらげ こまつな もやし	はるさめ		
14日 (水)	くろざとうパン			くろざとうパン	570kcal 20.0g 17.1g 601mg 2.2g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	じゃがいものベーコンに	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも		
	パインサラダ		きゅうり キャベツ パイナップル	あぶら さとう		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
15日 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	564kcal 25.1g 17.9g 294mg 1.7g	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
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さわらのやさしいあんかけ	さわら	しいたけ たまねぎ にんじん グリンピース	でんぷん さとう		
	たけのこのみそしる	わかめ とうふ みそ	たけのこ			
16日 (金)	ロールパン			ロールパン	565kcal 26.8g 22.7g 445mg 2.4g	
	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 チーズ	えだまめ たまねぎ とうもろこし	じゃがいも マヨネーズ		
	にくだんごのスープ	とりにく ぶたにく	こまつな もやし たまねぎ にんじん しょうが にんにく	さとう		
	はっこうにゅう	はっこうにゅう				

日曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 しつ カルシウム えんぶん kcal g g mg g	一口メモ
		からだをつくる (あか)	からだのちようしをととのえる (みどり)	エネルギーになる (きいろ)		
19日 (月)	メンチカツバーガー	とりにく ぶたにく らんぱく	たまねぎ	げんまいパン あぶら パンこ でんぶん さとう こむぎこ	604kcal 22.6g 23.1g 310mg 2.3g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ミネストローネ	だいず	にんじん トマト たまねぎ	マカロニ		
20日 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	600kcal 24.2g 20.2g 289mg 1.6g	シュウマイ ひき肉や魚介類に野菜や調味料を混ぜ、小麦粉などの皮で包んで蒸した中国料理です。今日は豚肉のシュウマイです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はっぼうさい	ぶたにく えび いか うすらたまご	しょうが にんにく はくさい にんじん ちんげんさい きくらげ	あぶら でんぶん ごまあぶら		
	シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぶん さとう こむぎこ		
	マンゴープリン		マンゴー	さとう		
21日 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	576kcal 24.1g 16.4g 336mg 2.2g	季節煮 季節煮に含まれる食材のたけのこ、あらめ、グリーンピースなどは旬の食材です。春を感じながらいただきます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	きせつに	とりにく こんぶ	こんにゃく たけのこ にんじん しいたけ	じゃがいも さとう		
	なっとう	なっとう				
	みそしる	あぶらあげ みそ	えのき たまねぎ こまつな			
22日 (木)	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン	693kcal 24.5g 35.8g 301mg 1.7g	カンヌウィーク フランスの都市「カンヌ」と「静岡市」は1991年から姉妹都市です。毎年5月にカンヌで開催される映画祭にあわせて、市内では「シズオカ×カンヌウィーク」を開催しています。給食ではフランスパンやフランスの家庭で良く食べられる煮込み料理を献立にしました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チキンフリカッセ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ	あぶら バター ルウ		
	フレンチサラダ		あかピーマン キャベツ とうもろこし きゅうり レモン	あぶら さとう		
	クレープ	とうにゅう だいず		さとう こめこ		
23日 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	637kcal 27.6g 23.7g 353mg 1.8g	
	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	こんぶ	キャベツ きゅうり			
	けんちんじる	とりにく あぶらあげ とうふ	ごぼうこんにゃく だいこん にんじん はねぎ	じゃがいも ごまあぶら		
27日 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	569kcal 23.5g 16.5g 291mg 1.7g	つぼ漬け 干した大根を塩漬けし、醤油で味付けした九州の伝統的な漬物です。
	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	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 だいこん	ごま さとう		
28日 (水)	ロールパン			ロールパン	561kcal 24.3g 21.8g 324mg 1.9g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	大豆とウインナーのトマト煮	ソーセージ だいず チーズ	たまねぎ にんじん トマト	あぶら じゃがいも さとう		
	コールスロー		きゅうり とうもろこし キャベツ	ドレッシング		
29日 (木)	ソフトめんミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	あぶら	625kcal 29.2g 19.8g 562mg 1.7g	食事の手洗い 食事前に手を洗うことで、手についた菌などを洗い流すことができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コーンサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし	ドレッシング		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
30日 (金)	かつおのそぼろどん	かつお たまご	グリーンピース	こめ むぎ さとう あぶら	673kcal 26.4g 22.2g 322mg 1.9g	カツオ カツオには春と秋の年2回おいしい時期「旬」があります。4月から5月にかけてとれるカツオを「初カツオ」といいます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそけんちんじる	とうふ 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		
	おちゃプリン	とうにゅう	まっちゃん	さとう		

★食材の使用については安全確認に努めています。

イラスト: ©SeDoc 少年写真新聞社・学校給食(全国学校給食協会)

- 献立表に記載されている日ごとの栄養価は、小学3～4年生の数値です。
- 食中毒予防のため、学校給食で提供された食べ物は持ち帰ることができません。御了承ください。
- 学校給食の1食単価は280円です。食材料費に使用し、光熱水費や人件費等は含まれていません。
- 入院などで長期で欠席する場合に速やかに担任を通じてお知らせください。

<注意> ※家庭配付献立表には、すべての食材は記載されていません。詳細な内容が必要な場合は、詳細献立表を確認してください。
※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。
※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、

