

4月

給食こんだて表 (中学校)

この「家庭配付用献立表」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。
 「詳細献立表」を希望する場合は、学校へご連絡をお願いします。

ふるさと給食の日

地産地消をすすめるために、給食で静岡県の食べ物を多く使用し、紹介する日です。

静岡市
 学校給食キャラクター
 しよっかんくん 

★給食のない日は、学校便利・学年便利などで確認して下さい。

日 (曜)	献立	中学校	Cブロック	西島学校給食センター		メモ
		主に体を作る <small>たんぱく質、無機質を多く含む</small>	主に体の調子を整える <small>カロテン、ビタミンを多く含む</small>	主にエネルギーになる <small>炭水化物、脂質を多く含む</small>	調味料	
11 (金)	米飯			米		774 28.4 389 給食が始まります 手をきれいに洗ってから、給食の準備と食事をします。給食の約束を守って、楽しい時間を楽しみましょう。 
	牛乳	牛乳				
	いわしの煮付	いわし	生姜	砂糖 でんぷん	醤油	
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉	生姜 にんにく しいたけ たまねぎ グリンピース	大豆油 砂糖 じゃがいも でんぷん	醤油 酒 みりん	
	おひたし	わかめ	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつお節	
14 (月)	米飯(減量)			米		751 28.0 551 正しい配膳 ごはんは左、汁物は右に置きます。好きなおかずばかり先に食べるのではなく、いろいろなおかずを順番に食べましょう。 
	牛乳	牛乳				
	和風ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ	豚脂 じゃがいも 大豆油 砂糖 でんぷん	塩 醤油 酒 みりん	
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ きゅうり		クリーミーコーンドレッシング	
	白菜スープ	豚肉	白菜 小松菜 たまねぎ		塩 こしょう スープストック とりがらスープ	
15 (火)	食パン(減量)			パン		866 33.5 455 鶏肉の唐揚げ とても人気のある鶏肉の唐揚げは、すりおろしたセロリ・にんにく・たまねぎ、醤油と赤ワインで下味をつけています。
	牛乳	牛乳				
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	セロリ にんにく たまねぎ	でんぷん 大豆油	醤油 赤ワイン	
	野菜のクリーム煮	ベーコン チーズ 牛乳 スキムミルク	にんにく たまねぎ 白菜	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	コンソメスープの素 塩 こしょう とんこつスープ	
	春キャベツのサラダ		新キャベツ きゅうり 枝豆		コールスロードレッシング	
16 (水)	米飯(減量)			米		758 29.4 402 牛乳を飲もう 給食では、毎回牛乳が登場します。牛乳には、骨や歯、筋肉や血を作るために必要なカルシウム、たんぱく質などが豊富に含まれています。 
	牛乳	牛乳				
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油脂 でんぷん	酢 醤油 塩	
	大豆の磯煮	大豆 油揚げ ひじき	にんにく こんにゃく	砂糖 大豆油	醤油 みりん かつおだし	
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	大根 ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも	かつお節	
17 (木)	米飯(減量)	ふるさと給食の日		米		774 32.8 388 ふるさと給食 静岡市では、さつまあげや黒はんぺんなどの練り物の製造が盛んです。これらのほかにも、海産物や野菜など静岡の豊かな食材を給食にとり入れていきます。 
	手作りふりかけ	ちりめん干し 塩昆布 かつお節		ごま 砂糖	酒 醤油 みりん 酢	
	牛乳	牛乳				
	おでん	豚肉 昆布 うずら卵 さつまあげ 生揚げ	こんにゃく 大根	砂糖 じゃがいも	かつお節 醤油 みりん	
	カラフル和え		キャベツ きゅうり 梅		塩 ふりかけ調理用	
18 (金)	ソフトめん			ソフトめん		737 30.2 447 ソフトめん ソフトめんは、一度茹でてから蒸して作られています。時間がたつてものびにくく、消化の良い給食用のめんです。
	ミートソース	豚肉 チーズ みそ	生姜 にんにく たまねぎ にんにく マッシュルーム グリンピース トマトピューレ	大豆油	赤ワイン ハヤシルウ トマトケチャップ 塩 とんかつソース こしょう コンソメスープの素 フィッシュカルシウム	
	牛乳	牛乳				
	海藻サラダ	ひじき 海藻ミックス	きゅうり キャベツ		和風ドレッシング	
	パインアップル缶		パインアップル	砂糖		
21 (月)	米飯			米		732 34.1 406 さわらの西京焼き さわらは、漢字では魚へんに春と書きます。また、成長段階で呼び名が変わる出世魚としても知られています。
	牛乳	牛乳				
	さわらの西京焼き	さわら 味噌		砂糖 大豆油	醤油 酢 塩	
	野菜の煮ひたし	油揚げ	小松菜 白菜 しめじ	砂糖	醤油 酒 かつおだし	
	のっぺい汁	豚肉 豆腐	にんにく 大根	里芋 でんぷん	かつお節 塩 醤油	
22 (火)	麦入り米飯			米 麦		876 34.0 412 中華丼を食べよう 給食の中華丼は、自分でご飯の上のせて完成させてから食べます。豚肉や野菜のほかにも、いかやうずらの卵も入っています。
	中華丼	いか うずら卵 豚肉 なた	生姜 にんにく にんにく たけのこ 白菜 たまねぎ チンゲンサイ	大豆油 ごま油 でんぷん	酒 中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース 醤油 とんこつスープ フィッシュカルシウム	
	牛乳	牛乳				
	揚げぎょうざ	豚肉	キャベツ たまねぎ たら にんにく 生姜	小麦粉 豚脂 ごま油 でんぷん 砂糖 大豆油	醤油 塩	
	大根ときゅうりの中華漬け		きゅうり 大根	砂糖 ごま油	塩 酢 醤油	

日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	メモ
(水)	23 切目入りロールパン(減量)			パン		751	春野菜 春のポトフには、この時期に収穫される新たまねぎ、新じゃがいも、新キャベツを使っています。春野菜は水分を多く含む柔らかいのが特徴です。
	セルフホットドッグ ポイルドウインナー	ウインナー		砂糖	トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	31.0	
	レタス		レタス			327	
	牛乳	牛乳					
	春のポトフ	鶏肉	にんじん たまねぎ 枝豆 大根 新キャベツ	大豆油 新じゃがいも	コンソメスープの素 こしょう 塩 とりがらスープ		
(木)	24 米飯(減量)			米		727	はしを正しく使おう はしを上手に使って食べることが出来ますか。はしを上手に使うと、はさむ、切る、すくうなどいろいろな動作がスムーズにできます。
	牛乳	牛乳				35.3	
	さけの塩焼き	さけ		大豆油	塩	401	
	切干大根の煮物	油揚げ	切干大根 にんじん こんにゃく	砂糖	かつお節 醤油 みりん		
	実だくさん汁	鶏肉 豆腐 みそ	しめじ 白菜 大根 小松菜 根深ねぎ	じゃがいも	かつお節		
(金)	25 米飯(減量)			米		793	給食はどこで作るの？ 学校給食センターでは、給食のおかずを作っています。主食は米飯やパン・麺の業者、牛乳は牛乳業者が作って学校に届けてくれます。
	牛乳	牛乳				30.7	
	肉じゃが	豚肉	こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ グリーンピース	大豆油 じゃがいも 砂糖	酒 醤油 みりん かつお節	409	
	ししゃもの唐揚げ	ししゃも		でんぶん 大豆油			
	野菜のアーモンド和え		キャベツ ほうれん草 もやし	アーモンド 砂糖	醤油		
(月)	28 ミルク食パン(減量)	スキムミルク	入学・進級祝い献立	パン		790	ミモザサラダ ミモザは、春に黄色い花が咲く樹木です。ミモザサラダは、ゆで卵の黄身を使い黄色い花を表すことがあります。給食では炒り卵を使っています。
	牛乳	牛乳				28.0	
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳	たまねぎ にんじん パセリ	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	白ワイン スープストック 塩 こしょう フィッシュカルシウム	541	
	ミモザサラダ	鶏卵	キャベツ きゅうり ほうれん草	上新粉 砂糖 でんぶん	塩 酢 クリーミーコーンドレッシング		
	お祝いクレープ	豆乳 大豆粉	いちご レモン	砂糖 米粉 水あめ	醤油		
(水)	30 米飯(減量)			米		716	中華料理を食べよう みなさんに人気の中華料理の献立です。中華スープには、細長く切った野菜やきくらげのほかに卵も入っています。
	牛乳	牛乳				27.2	
	しゅうまい	鶏肉 豚肉 卵白 大豆粉	たまねぎ	小麦粉 豚脂 砂糖	醤油 塩	293	
	パンバンジー	鶏肉	キャベツ きゅうり		パンバンジードレッシング		
	中華スープ	鶏卵	にんじん もやし たまねぎ きくらげ 根深ねぎ	ごま油 でんぶん	薄口醤油 中華スープの素 とりがらスープ 酒 塩		

★ 表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・カルシウム)は、1人分をすべて食べた場合にとることのできる栄養量です。

★ 献立により、子どもたちの食べられる量を考慮して、主食を減量しています。その場合、「米飯(減量)」「〇〇パン(減量)」と表記しています。

お知らせ

- 令和7年4月以降、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。
- 給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。・給食費はすべて食材料費に使われています。
- 魚には、小骨が残っている場合があります。・揚げ油は、料理が変わるたびに交換するとは限りません。
- 献立表の食品の分類については、静岡市では、食べ物の体の中での動きで分けています。
- 給食で使用している魚介類(しらすぼしなど)や海藻には、エビやイカ、カニ、タコなどが混入している場合があります。
- 米飯の製造過程で、えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉が混入する可能性があります。
- パンは小麦、乳を使用しており、パンの製造過程で、くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、ごま、大豆、豚肉、マカダミアナッツ、もも、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。
- めん(ソフトめん・中華めん・うどん)は小麦を使用しており、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。

※「食育ブック」「給食&食育だよりセレクトブック」「SeDoc」(少年写真新聞社)、「学校イラストカット」(マール社)のイラストを使用しています。

静岡市学校給食専用ウェブサイトを開いています。リクエストのあった給食レシピのほかに、静岡の食材についての紹介や、給食ができるまでの取り組みなどを掲載しています。ぜひ、お子さまと一緒にご覧ください。「静岡市 学校給食」で検索、または、こちらの二次元コードから。



令和7年度 静岡市学校給食年間献立作成テーマ

**「感謝して食べよう
静岡のめぐみと食を支える人たち」**

第2期静岡市教育委員会食育推進計画において、今年度の重点目標を「食べ物や家族・地域への感謝の心を持った子どもの育成」としてしています。

給食を通じて子どもたちが静岡のめぐみを意識し、食を支える人たちへの感謝を持ってもらえるような献立作成をしていきます。