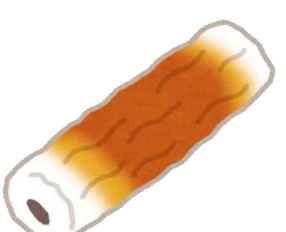


令和7年度 5月 学校給食予定献立表
～ 井川小中学校 井川高齢者生活福祉センター ～

日 (曜)	献立	赤 おもに血や肉になる	緑 おもにからだの調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩(g)	一口メモ
1 木	ごはん			こめ	614 23.3 342 2.1	お茶の日献立 黒はんぺんは、焼津市の特産物で、さばやいわしなどを骨ごとすりつぶし、半月型に成形して作られます。骨ごと食べられるのでカルシウムや鉄分などを多くとることができます。 今日はお茶を衣に使った「黒はんぺんのお茶フライ」です。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	くろはんぺんのおちゃフライ	くろはんぺん	せんちゃ	パンこ こむぎこ でんぷん あぶら		
	ちぐさあえ	あぶらあげ	こまつな にんじん こんにゃく	さとう ごま あぶら		
	とんじる	ぶたにく みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	じゃがいも		
2 金	せきはん	あすき		こめ もちこめ ごま	650 26.8 320 2.0	こどもの日献立 5月5日のこどもの日は、男の子の健康や成長を願う日です。今日のデザートは、「子どもが無事に育つように」と願いが込められたかしわもちです。  
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのてりやき	とりにく	しょうが	あぶら		
	からしあえ		キャベツ こまつな にんじん			
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん			
	かしわもち			あすきあん こめこ さとう でんぷん あぶら		
7 水	げんりょうしょくパン			しょくパン	567 20.4 605 1.8	乳製品を食べよう 乳製品には骨の成長に必要な「カルシウム」が豊富に含まれています。カルシウムは、成長期の今、摂取しておくことがとても大切です。今日は、いつもの牛乳に加え、野菜のクリーム煮とヨーグルトでたっぷりカルシウムを摂取しましょう。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やさいのクリームに	ベーコン だっしふんにゅう ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	あぶら じゃがいも こむぎこ バター		
	グリーンサラダ		きゅうり キャベツ ブロッコリー	あぶら さとう		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
8 木	むぎごはん			こめ むぎ	529 19.6 596 2.1	環境おうえん給食 今日の給食で使う予定のお茶ふりかけは有機農業で作られました。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。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、土の中の環境や生物の多様性などを守ることにつながります。 
	かんきょうにやさしいおちゃふりかけ	かつおぶし	まっちゃ	ごま さとう こむぎこ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いなか	ぶたにく なまあげ こんぶ みそ	にんにく しょうが だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ いんげん	ごまあぶら さとう		
	ごまみそあえ	みそ	キャベツ こまつな にんじん	ごま さとう		
9 金	ごはん			こめ	554 22.1 307 2.3	4年生リクエスト給食 4年生リクエストの「ちくわの磯部揚げ」「こんにゃくサラダ」が登場です。青のりの香りがする磯部揚げと、さっぱりとするこんにゃくサラダの相性は抜群ですね。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		こむぎこ ごま あぶら		
	こんにゃくサラダ	かいそうミックス	こんにゃく ほうれんそう キャベツ	さとう ごまあぶら		
	のっぺいじる	とりにく とうふ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ	でんぷん		
12 月	ごはん			こめ	624 21.4 306 2.1	チキンカレーを食べよう 今日はいつものカレーとお肉の種類が違います。普段は豚肉を使用していますが、今日は鶏肉を使用したチキンカレーです。 
	チキンカレー	とりにく だっしふんにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご	あぶら じゃがいも		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー にんじん キャベツ	あぶら さとう		
	にゅうさんきんいんりょう	だっしふんにゅう		さとう		
13 火	グリーンピースごはん		グリーンピース	こめ	578 26.7 355 2.6	春の食材 グリーンピースや新玉ねぎは春が旬の食材です。グリーンピースごはんには、塩で味付けしているため、グリーンピースの甘味が引き立っていると思います。  
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちぐさやき	ハム たまご ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	あぶら さとう でんぷん		
	おかかあえ	しらす かつおぶし	キャベツ にんじん			
	しんたまねぎのみそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ			
14 水	むぎごはん			こめ むぎ	587 25.8 287 2.7	さばを食べよう さばは必須アミノ酸がバランスよく含まれています。必須アミノ酸は体内で作ることができないので、食事から摂取する必要があります。今日は味噌、砂糖、生姜などで煮込んだ「さばの味噌煮」です。白ご飯が進む味付けになっています。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのみそに	さば みそ	しょうが	さとう		
	ひじきのおひたし	ひじき	ほうれんそう はくさい しめじ			
	けんちんじる	とうふ とりにく	こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ	あぶら		
15 木	チャーハン	ぶたにく たまご	にんじん しょうが ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら さとう	553 23.5 289 2.3	チャーハンについて知ろう チャーハンは中国が発祥の料理です。炊いたごはんを調味料と一緒に炒めて作ります。給食では、炊いたごはんとはんと炒めた具材を混ぜ合わせます。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かいそうサラダ	かいそうミックス	きゅうり キャベツ	さとう ごまあぶら		
	はくさいとにくだんごのスープ	にくだんご	しいたけ はくさい			
16 金	げんりょうソフトフランスパン			ソフトフランスパン	597 24.4 373 1.6	世界の料理「フランス」 フリカッセはフランスの家庭料理で、「白い煮込み」という意味があります。デザートのクレープは、フランスが発祥の料理で“ガレット”という、そば粉で作った薄いパンケーキのような料理が元になっているそうです。 
	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 マッシュルーム しろいんげん パセリ	あぶら じゃがいも こむぎこ バター		
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ きゅうり とうもろこし	あぶら さとう		
	クレープ	にゅうせいひん たまご ゼラチン マーガリン	いちご	こむぎこ でんぷん		

日 (曜)	献立	赤 おもに血や肉になる	緑 おもにからだの調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩(g)	一口メモ
19 月	ごはん			こめ	572 25.5 371 2.0	豆腐を食べよう 豆腐は私たちの体に必要な「たんぱく質」を豊富に含んでいます。たんぱく質は、髪の毛、爪、筋肉など様々なものを構成します。今日は、ひじきや野菜と一緒に焼き上げた「豆腐のごまみそ焼き」です。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とうふのごまみそやき	とりにく たまご とうふ ひじき みそ	にんじん ねぎ	あぶら でんぶん さとう ごま		
	やさいのレモンじょうゆあえ		ほうれんそう キャベツ にんじん レモンかじゅう			
	つみれじる	つみれ かまぼこ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ			
20 火	むぎごはん			こめ むぎ	590 22.7 372 2.4	中華丼を食べよう 今日の中華丼には、8種類の具材が入っています。中華の味付けでとろみもついているので、野菜がたっぷり使われていますが、美味しく食べられると思います！
	ちゅうかどん	えび うすら なると	にんじん たまねぎ タケノコ はくさい きくらげ	ごまあぶら でんぶん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はるさめサラダ		にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ ごま ごまあぶら あぶら さとう		
	あじつけにぼし	かたくちいわし		さとう		
21 水	げんりょうミルクしょくパン			しょくパン	597 29.8 316 1.7	カレー風味おでんを食べよう いつも給食で食べているおでんは、醤油、だし、みりん、砂糖などで味付けをしています。今日は、カレー粉やコンソメを使ったおでんです。昆布やこんにゃくとの相性を確かめてみてくださいね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	カレーふうみおでん	とりにく ウインナー こんぶ うすら	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん	じゃがいも		
	コーンサラダ		キャベツ とうもろこし にんじん きゅうり	さとう ごまあぶら		
	パインアップルかんづめ		パインアップル	さとう		
22 木	むぎごはん			こめ むぎ	573 24.2 334 1.8	南蛮漬けを食べよう 南蛮漬けとは、揚げた魚や肉を、香味野菜と酢などの調味料が入ったタレに漬けたものです。今日は魚の「アジ」を揚げました。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	アジのなんばんづけ	アジ	たまねぎ きピーマン	でんぶん こむぎこ あぶら さとう		
	おひたし		はくさい ほうれんそう			
	みそしる	あぶらあげ とうふ みそ	えのきだけ こまつな タケノコ			
23 金	むぎごはん			こめ むぎ	617 32.2 364 1.6	ふるさと給食の日 静岡の港では、昔から大量のマグロやカツオが水揚げされました。そのため、水揚げされた魚を使った加工食品も多く作られています。 
	まぐろとたまごのにしょくどん	まぐろあぶらづけ たまご だっしぶんにゅう	しょうが グリンピース	さとう あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごまあえ		キャベツ こまつな にんじん	さとう ごま		
	きのこじる	とりにく あぶらあげ	タケノコ だいこん しいたけ えのきだけ しめじ ねぎ			
26 月	むぎごはん			こめ むぎ	579 23.4 296 1.9	高知県の料理 土佐煮とは、現在の高知県である土佐の名物であるかつおぶしを使用します。しょうゆをベースにした煮汁に入れて、かつおの旨味をきかせた料理です。今日はじゃがいもの土佐煮にしました。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しらすとあおりのあつやきたまご	たまご しらす あおりの		さとう でんぶん		
	じゃがいものとさに	かつおぶし	グリンピース	じゃがいも さとう パター		
	みそけんちんじる	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ねぎ	ごまあぶら		
27 火	スパゲティ			スパゲティ あぶら	608 31.5 337 1.7	みそを食べよう みそは日本で1000年以上前から親しまれている調味料です。味噌汁だけでなく、炒め物や和え物の味付けとしても使用されます。今日は、スパゲティのソースとして登場します。 
	みそソース	とりにく さとう みそ	にんにく しょうが たまねぎ トマト いんげん	あぶら さとう パター こむぎこ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コールスロー		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし レモンかじゅう	あぶら さとう		
	みかんゼリー		みかんかじゅう	さとう		
28 水	むぎごはん			こめ むぎ	539 22.4 318 2.3	お箸を上手に使う みなさんは普段どのようにお箸を使って食事をしていますか？お箸を上手に使えると、豆なども一つずつ持ち上げることができるようになります。今日の給食もお箸を使い、マナーよく食事をしましょう。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さわらとコロコロごもくまめ	さわら だいず	しいたけ ごぼう こんにゃく いんげん しょうが	あぶら さとう		
	すのもの	いか わかめ	きゅうり にんじん	さとう		
	みそしる	とうふ みそ	だいこん こまつな			
29 木	ごはん			こめ	570 19.5 279 2.3	中華料理 餃子は日本で人気の中華料理とされています。焼き餃子、水餃子、蒸し餃子など食べ方も様々あります。みなさんはどんな調理法がお好みですか？今日は給食センターで焼く「焼き餃子」です。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぎょうざ	とりにく	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	でんぶん さとう こむぎこ		
	ナムル	ハム	ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごまあぶら		
	わかめたまごスープ	わかめ たまご	ねぎ	ごま でんぶん		
30 金	げんりょうしょくパン			しょくパン	600 24.3 470 2.6	あさりを食べよう 昔、アメリカに上陸したフランス人が、その地域で獲れる新鮮な食材を使って作ったのがクラムチャウダーです。クラムは英語で「二枚貝」、チャウダーはフランス語で「大きな鍋」という意味です。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう		
	アーモンドサラダ		キャベツ きゅうり ブロッコリー	アーモンド あぶら さとう		
	クラムチャウダー	あさり ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも こむぎこ パター		

※ パンの製造過程で卵、くるみ、ごま、りんご等が混入する可能性があります。
 ※ 食材については市場の状態などにより変更する場合があります。あらかじめご了承ください。
 ※ 食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。
 ※ 栄養価は中学年の量を表記してあります。
 ※ 井川給食センターでは、児童生徒の実態に合わせた栄養価を計算し、給食を提供しています。
 (参考) 小学校中学年一人一回当たりの学校給食摂取基準 エネルギー：650 kcal
 ※ イラストは、「いらすとや」のものを使用しています。