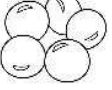








# 4月 きゅうしょくこんだてひょう

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

静岡市立清水三保第一小学校

| 日<br>曜日    | こんだて       | おもなざいりょうとはたらき       |   |                               | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム<br>えんぶ       | 一口メモ  |
|------------|------------|---------------------|---|-------------------------------|--|---|
|            |            | からだをつくる<br>(あか)     | からだのちようしをととのえる<br>(みどり)   | エネルギーになる<br>(きいろ)             |  |   |
| 11日<br>(金) | 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<br>りんご トマト  | こめ むぎ じゃがいも<br>あぶら ルウ         | 644kcal<br>23.1g<br>18.0g<br>376mg<br>2.2g | <b>給食が始まります</b><br><br>手をきれいに洗ってから給食の準備をはじめてください。   |
|            | ぎゅうにゅう     | ぎゅうにゅう              |   |                               |  |   |
|            | かいそうサラダ    | かいそう わかめ            | きゅうり キャベツ   | ドレッシング                        |  |   |
|            | はっこうにゅう    | はっこうにゅう             |   |                               |  |   |
| 14日<br>(月) | むぎごはん      |                     |   | こめ むぎ                         | 611kcal<br>23.0g<br>18.8g<br>403mg<br>1.8g | <b>だいず</b><br>大豆はたんぱく質が豊富な食品です。「畑の肉」とも言われます。<br><br> |
|            | ぎゅうにゅう     | ぎゅうにゅう              |    |                               |  |   |
|            | ふりかけ       | ふりかけ                |   |                               |  |   |
|            | あつやきたまご    | たまご                 |   | さとう でんぷん                      |  |   |
|            | だいのいそに     | だいず あぶらあげ ひじき       | にんじん こんにやく さとう  | さとう あぶら                       |  |   |
|            | みそしる       | みそ                  | キャベツ たまねぎ えのき<br>こまつな   |                               |  |   |
| 15日<br>(火) | マーガリンパン    |                     |   | マーガリンパン                       | 585kcal<br>24.2g<br>23.4g<br>333mg<br>2.3g |   |
|            | ぎゅうにゅう     | ぎゅうにゅう              |   |                               |  |   |
|            | やしそば       | 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                      |  |   |
|            | わかめスープ     | わかめ たまご とうふ         | たまねぎ  | でんぷん                          |  |   |
|            | りんごゼリー     |                     | りんご   | さとう                           |  |   |
| 16日<br>(水) | ロールパン      |                     |   | ロールパン                         | 554kcal<br>21.7g<br>22.8g<br>349mg<br>2.0g | <b>学校給食センター<br/>や小中学校の給食<br/>室では、調理員を<br/>募集していま<br/>す！！</b>  |
|            | ぎゅうにゅう     | ぎゅうにゅう              |   |                               |  |   |
|            | クリームシチュー   | とりにく ぎゅうにゅう         | たまねぎ にんじん   | あぶら じゃがいも バター<br>こむぎこ         |  |   |
|            | フレンチサラダ    |                     | きゅうり キャベツ パイナップル  | あぶら さとう                       |  |   |
| 17日<br>(木) | むぎごはん      |                     |   | こめ むぎ                         | 564kcal<br>27.7g<br>16.9g<br>373mg<br>2.3g |    |
|            | ぎゅうにゅう     | ぎゅうにゅう              |  |                               |  |   |
|            | さけのしおやき    | さけ                  |   |                               |  |   |
|            | にびたし       |                     | キャベツ にんじん ほうれんそう  |                               |  |   |
|            | みそしる       | わかめ あぶらあげ とうふ<br>みそ | たまねぎ  |                               |  |   |
| 18日<br>(金) | チキンピラフ     | とりにく                | たまねぎ にんじん とうもろこし  | こめ むぎ あぶら                     | 652kcal<br>25.2g<br>20.7g<br>672mg<br>2.3g | <b>チキンピラフ</b><br><br>給食の「チキンピラフ」は大きな炊飯釜で炊き込んで作ります。  |
|            | ぎゅうにゅう     | ぎゅうにゅう              |   |                               |  |   |
|            | オムレツ       | たまご                 |   | さとう でんぷん                      |  |   |
|            | ポトフ        | ソーセージ               | キャベツ たまねぎ にんじん  | じゃがいも                         |  |   |
|            | ヨーグルト      | ヨーグルト               |   |                               |  |   |
| 21日<br>(月) | くろざとうパン    |                     |   | くろざとうパン                       | 606kcal<br>23.2g<br>23.3g<br>315mg<br>2.4g | <b>春キャベツ</b><br><br>春に収穫されるキャベツは新キャベツともいわれ、葉がふんわりとやわらかく甘いのが特徴です。  |
|            | ぎゅうにゅう     | ぎゅうにゅう              |   |                               |  |   |
|            | ツナコロッケ     | まぐろ                 | たまねぎ  | じゃがいも さとう あぶら<br>パンこ こめこ こむぎこ |  |   |
|            | はるキャベツのサラダ |                     | きゅうり とうもろこし キャベツ  | ドレッシング                        |  |   |
|            | ミネストローネ    | ベーコン とりにく だいず       | にんじん たまねぎ トマト   | マカロニ                          |  |   |
| 22日<br>(火) | むぎごはん      |                     |   | こめ むぎ                         | 601kcal<br>25.8g<br>19.3g<br>406mg<br>1.8g | <b>ナムル</b><br>「ナムル」は野菜を使った韓国の家庭料理です。ほうれん草、にんじん、もやしを和えて見た目もきれいに作りました。  |
|            | ぎゅうにゅう     | ぎゅうにゅう              |   |                               |  |   |
|            | マーボーとうふ    | とうふ ぶたにく みそ         | しいたけ たけのこ にんじん しょうが<br>にんにく はねぎ ねぶかねぎ   | さとう ごまあぶら でんぷん                |  |   |
|            | ナムル        |                     | ほうれんそう にんじん もやし   | さとう ごまあぶら ごま                  |  |   |

| 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じふカルシウムえんぶん                     | 一口メモ  |
|--------|---------------|----------------|---------------------------------|---------------|--|---|
|        |               | からだをつくる(あか)    | からだのちようしをとのえる(みどり)              | エネルギーになる(きいろ) |  |   |
| 23日(水) | せきはん          | あずき            |                                 | こめ もちこめ ごま    | 653kcal<br>25.3g<br>21.0g<br>342mg<br>2.0g | <b>赤飯</b><br>赤飯は、お祝い事があるときに食べられる伝統的なご飯です。1年生の入学のお祝い献立です。<br> |
|        | ぎゅうにゅう        | ぎゅうにゅう         |                                 |               |  |   |
|        | タラフライ         | スケソウダラ         |                                 | パンこ こむぎこ      |  |   |
|        | おひたし          |                | キャベツ こまつな にんじん                  |               |  |   |
|        | とんじる          | ふたにく とろふ みそ    | ごぼう にんじん だいこん ねぶか               |               |  |   |
|        | とうにゅうプリン      | とうにゅう          |                                 | さとう           |  |   |
| 24日(木) | げんまいパン        |                |                                 | げんまいパン        | 581kcal<br>25.5g<br>21.0g<br>371mg<br>2.1g | <br>「ぼくは「しょっかんくん」だよ！<br>静岡市学校給食キャラクターだよ！！                    |
|        | ぎゅうにゅう        | ぎゅうにゅう         |                                 |               |  |   |
|        | ハンバーグ         | とりにく ふたにく      | たまねぎ トマト にんにく しょうが              | さとう           |  |   |
|        | こふさいも         |                |                                 | じゃがいも         |  |   |
|        | やさいスープ        | とりにく           | とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ こまつな      |               |  |   |
|        |               |                |                                 |               |  |   |
| 25日(金) | むぎごはん         | ふるさと給食の日       |                                 | こめ むぎ         | 625kcal<br>26.5g<br>21.0g<br>315mg<br>2.1g | <b>黒はんぺん</b><br>黒はんぺんは、いわしやさば等で作られた練り製品です。骨ごとすりつぶして作るので、カルシウム等が豊富です。  |
|        | 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 |  |   |
|        | たけのこのそぼろに     | とりにく           | にんじん たけのこ しいたけ グリーンピース          | さとう でんぷん      |  |   |
|        | みそしる          | とろふ あぶらあげ みそ   | だいこん はねぎ                        |               |  |   |
|        |               |                |                                 |               |  |   |
| 28日(月) | むぎごはん         |                |                                 | こめ むぎ         | 572kcal<br>24.2g<br>18.9g<br>313mg<br>2.1g | <b>ソフトめん</b><br>給食で人気メニューの「ソフトめん」です。ミートソースは甘めの味付けて、めんに良く合います。   |
|        | 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                            | さとう           |  |   |
|        | ごまあえ          |                | キャベツ ほうれんそう にんじん                | さとう ごま        |  |   |
|        | みそしる          | あぶらあげ みそ       | たまねぎ                            | じゃがいも         |  |   |
|        |               |                |                                 |               |  |   |
| 30日(水) | ソフトめんミートソース   | ぎゅうにく ふたにく 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 | ソフトめん あぶら     | 620kcal<br>29.1g<br>19.5g<br>559mg<br>1.6g | <b>たけのこ</b><br>「たけのこ」は春が旬の食べ物です。たけのこには食物繊維が多く含まれています。よくかんで食べてください。  |
|        | 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          |                                 |               |  |   |

★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、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、セラチン等が混入する可能性があります。



静岡市の学校給食  
 おいしく静岡  
 いただきます！

