



れいわ ねん
令和7年

がつ
4月

きゅうしよくこんだてひょう
給食献立表

しずおかしつしみずこまごえしやうがっこう
静岡市立清水駒越小学校

今年度の献立作成 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」

★毎月19日は食育の日★

| 日・曜 | こんだてめい | たべものののはたらき | | | エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 食塩相当量g | ひとくちメモ |
|-----------|--------------|-------------------------|--|-------------------------------|---|---|
| | | からだをつくる (あか) | からだのちょうしを ととのえる (みどり) | ねつやちからの もとなる (さいろ) | | |
| 11 金 | カレーライス | ぶたにく | たまねぎ にんじん りんご トマト しょうが にんにく | こめ むぎ じゃがいも あぶら ルウ | 630 19.9 17.8 281 2.2 | 給食のカレーは、 玉ねぎをよく炒めて 長時間煮込みます。 おいしく作る一工夫 です。 |
| | 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 | | |
| | りんごゼリー | | りんごかじゅう | さとう | | |
| 14 月 | マーガリンパン | | | パン マーガリン | 606 22.2 22.1 300 1.9 | 給食の焼きそば は、めんを揚げてい ます。パリパリのめ んに、野菜の水分が 加わることで、しっ とりとした食べやす い食感になります。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | やしそば | ぶたにく いか | にんじん もやし キャベツ しょうが | めん あぶら | | |
| | フルーツポンチ | かんてん とうにゅう | みかん りんごかじゅう もも ぶどうかじゅう | さとう | | |
| 15 火 | むぎごはん | | | こめ むぎ | 583 23.9 18.3 372 1.9 | マーボー豆腐に は、たけのこやしい たけ、ねぎなどをみ じん切りにして入れ ています。ご飯の上 にのせて食べると、 ごはんもたくさん食 べられます。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | マーボー豆腐 | とうふ ぶたにく みそ | たけのこ にんじん しいたけ しょうが にんにく はねぎ ねぎかねぎ | でんぶん ごまあぶら さとう | | |
| | 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 | | |
| 16 水 | ひじきごはん | ひじき とりにく あぶらあげ | にんじん | こめ むぎ さとう | 581 22.7 22.2 385 2.2 | ひじきは、鉄、マ グネシウムなどのミ ネラルを多く含みま す。特にカルシウム が豊富なので、成長 期にたくさんとりま しょう。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | ししゅもフライ | カラフトシヤモ | | パンこ こむぎこ あぶら | | |
| | みそしる | とうふ わかめ みそ | だいこん はねぎ | じゃがいも | | |
| 17 木 | げんまいりパン | | | パン げんまい | 582 23.1 23.7 350 2.1 | グリーンサラダの アスパラガスには、 アスパラギン酸とい う成分が含まれてい ます。疲労回復や体 力増強に役立ちま す。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | クリームシチュー | とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん | じゃがいも こむぎこ パター あぶら | | |
| | グリーンサラダ | | キャベツ きゅうり アスパラガス | あぶら さとう | | |
| 18 金 | むぎごはん | | | こめ むぎ | 596 28.1 21.5 298 2.0 | 鶏肉の照り焼き は、給食室で下味を つけてオーブンで焼 きました。漬け込む 時間が長いほど味が よくしみこみます。 |
| | 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 | | |
| | やさしいため | ベーコン | キャベツ えだまめ | あぶら でんぶん | | |
| みそしる | とうふ あぶらあげ みそ | ほうれんそう | じゃがいも | | | |
| 21 月 | チキンピラフ | とりにく | たまねぎ にんじん とうもろし | こめ むぎ あぶら | 661 23.4 23.5 409 2.6 | チキンピラフは、 具材を作ってごはん と炊き込んでいま す。にんじんの赤 色、とうもろこしの 黄色と、色鮮やかで す。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | オムレツ | たまご | | さとう あぶら でんぶん みずあめ | | |
| | ポトフ | ウインナー | キャベツ たまねぎ にんじん | じゃがいも | | |
| とうにゅうプリン | とうにゅう | | みずあめ さとう | | | |
| 22 火 | くろさとうパン | | | パン こくとう | 616 22.1 27.0 306 2.2 | 春キャベツは、冬 にとれるキャベツよ りもふわふわで、軽 いのが特徴です。旬 のものは栄養価も高 いので積極的に食べ たいですね。 |
| | 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 パンこ こめこ こむぎこ あぶら | | |
| | はるキャベツのサラダ | | キャベツ きゅうり とうもろこし | ドレッシング | | |
| ミネストローネ | とりにく | たまねぎ にんじん セロリ トマト | マカロニ | | | |
| 23 水 | ◎ふるさと給食◎ | | | | 599 24.5 19.6 309 1.6 | たけのこは春が旬 の野菜です。食物繊 維を多く含むので、 おなかの調子を整え るはたらきがありま す。旬の食材を食べ て、季節を感じま しょう。 |
| | むぎごはん | | | こめ むぎ | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | ぶりのキャベツカツ | ぶり ほたてエキス | キャベツ | パンこ こむぎこ あぶら でんぶん | | |
| | たけのこのそぼろに | とりにく | たけのこ にんじん しいたけ グリーンピース | でんぶん さとう | | |
| なまあげのみそしる | なまあげ みそ | だいこん こまつな えのきたけ | | | | |

| 日・曜 | こんだてめい | たべものののはたらき | | | エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 食塩相当量g | ひとくちメモ |
|---------|--|-------------------|------------------------------------|--------------------------|---|---|
| | | からだをつくる (あか) | からだのちょうしを ととのえる (みどり) | ねつやちからの もとなる (きいろ) | | |
| 24 木 | まるがたよこわりパン | | | パン | 564 26.0 21.3 364 2.1 | こぶきいもとは、じゃが芋を加熱して汁気を切り、火にかけた鍋で転がして水分を飛ばすことで、粉が吹いたように仕上げた料理です。付け合わせにすることが多いです。 |
| | 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 でんぶん | | |
| | こぶきいも | | | 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 金 | ソフトめんミートソース | ぎゅうにく ぶたにく チーズ | たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく トマト | めん あぶら | 614 28.9 19.3 555 1.5 | 給食のミートソースは、牛肉と豚肉、たまねぎをよく炒めて煮込んでいます。コクのある味わいです。 |
| | 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 | | | | |
| 28 月 | たけのごはん | あぶらあげ | たけのこ | こめ | 596 20.2 23.9 292 2.5 | 豚汁は、根菜やこんにゃくなど、おなかの調子を整えるはたらきのある食物繊維がたくさん入っています。よく噛んで食べましょう。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | えびといかのかきあげ | えび いか | たまねぎ にんじん しゆんぎく ごぼう | こむぎこ あぶら でんぶん | | |
| | とんじる | ぶたにく とうふ みそ | ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ こんにゃく | | | |
| 30 水 | ◎入学・進級お祝い献立◎ | | | | 621 19.4 23.1 336 1.9 | 赤色には邪気をはらう力があると言われて、お米が高級な食べ物であったことから、神様に赤飯を炊いて備える風習がありました。そこから災いを避ける、魔除けの意味でお祝いの席で赤飯が振る舞われるようになりました。 |
| | せきはん | あずき | | こめ もちこめ ごま | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | メンチカツ | ぶたにく | たまねぎ | さとう パンこ こむぎこ でんぶん あぶら | | |
| | ごまあえ | | キャベツ ほうれんそう | ごま さとう | | |
| | すましじる | とうふ なた あぶらあげ | だいこん はねぎ えのきたけ | | | |
| | おいわいいちごゼリー | とうにゅうかこうひん | いちご | さとう みずあめ | | |

※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。 ※給食費は全て食材料費に使用しています。
 ※魚には小骨が残っていることがあるため、食べる際には注意しましょう。
 ※めん製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。 ※小魚、海藻、貝類には、エビ、カニ等が混入している場合があります。
 ※パンの製造過程で卵、ごま、大豆、りんご等が混入する可能性があります。
 ※家庭配布用献立表には、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。
 ※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。
 ※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。
 ※スプーンが適している献立の日に、スプーンのイラストがついています。 ※イラスト出典：全国学校給食協会

学校給食課では、静岡市学校給食専用ウェブサイト「静岡市の学校給食 しょっかんくんとおいしい静岡いただきます！」の開設をしました。給食で使用する食材や生産者のこと、給食のレシピなどが掲載されています。ぜひご利用ください。



給食当番の衛生チビツク

かみ け で 髪の毛が出ないように帽子をかぶる

かみ なが ひと 髪が長い人は 結びましょう

マスクで鼻と口をおおう

せいつつ ほくい 清潔な白衣(エプロン)を身につける

てはせっけんできれいに洗う

つめ みじか き 爪は短く切って おきましょう

せいつつ 清潔なハンカチを用意する

おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。

はくい ゆか 白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。

うちの方へ 週末に給食着を持ち帰りますので、次に使うお子さんが気持ちよく着られるよう、洗濯をお願いします。次の登校時に、忘れずに持たせてください。