

# 4がっ こんだてひょう



予定回数 13回

静岡市立清水高部東小学校

日・曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			調味料など	エネルギー たん白質 カルシウム 塩分量	一口メモ
		あか	みどり	きいろ			
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる			
11 金	ソフトめん			ソフトめん		618 28.7 544 1.8	【給食がはじまります】 最初の献立は、人気の給食「ソフトめん」と「ミートソース」です。食事のマナーを守って、楽しい給食の時間にしましょう。
	ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース	あぶら	トマトピューレ ケチャップ ソース スープの素 チョップ 塩 こしょう赤ワイン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	コーンサラダ		きゅうり とうもろこし キャベツ		クリームコーントレッシング		
	ヨーグルト	ヨーグルト					
14 月	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	こめ むぎ あぶら じゃがいも	オールスパイス アップルピューレ カレールウ スープの素 ソース チョップ 醤油 トマトピューレ	623 21.2 303 2.2	【給食のカレーライス】 大人気の給食「カレーライス」には、たくさんの調味料が使われています。また、たまねぎをよく炒めて、甘みを出すのも、おいしさの秘訣です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	こまつなと ウインナーのソテー	ウインナー	こまつな キャベツ とうもろこし	あぶら	塩 こしょう スープの素		
	ぶどうゼリー		ぶどう	さとう			
15 火	げんまいパン			げんまいパン		562 24.4 356 2.2	【不足しがちな栄養素】 食物せんいには、おなかの調子を整える働きがあります。食物せんいは野菜やきのこ、いも、くだものなどに多く含まれます。
	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 にんにく しょうが	あぶら さとう	香辛料 塩 ケチャップ デミグラスソース ソース 赤ワイン		
	こふきいも			じゃがいも	塩 こしょう		
	やさいスープ	ベーコン	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ		スープの素 塩 こしょう 醤油		
16 水	せきはん	あずき		こめ ごま	塩	605 25.4 356 2.2	【入学・進級祝い】 1年生の入学、みなさんの進級を「赤飯」でお祝いします。あずきのゆで汁で炊くため、赤い色がつきます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あつやきたまご	たまご		でんぶん さとう	醤油 塩		
	おひたし		キャベツ こまつな		醤油		
	いわしのつみれじる	いわし とうふ みそ たら	ねぎ	でんぶん さとう	みりん 塩		
	みかんゼリー		みかん	さとう			
17 木	むぎごはん			こめ むぎ		582 31.4 326 2.4	【和食の良さを知ろう】 和食とは、日本で昔から受け継がれてきた食文化のことを言います。栄養バランスが整いやすいこと、自然や季節を表現できることなどから、世界的にも注目されています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さけのおやき	さけ			塩		
	だいたいのいそに	だいたひじき	にんじん こんにやく いんげん	さとう	醤油		
	みそしる	とうふ みそ	こまつな えのきだけ				
18 金	ロールパン			ロールパン		602 23.3 294 1.9	【焼きそば】 給食の焼きそばは、めんを油で揚げてから、野菜などの具材と炒め合わせます。カリカリのめんが、具材の旨味を吸って、おいしい焼きそばができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	やしそば	ぶたにく いか	キャベツ もやし にんじん しょうが	あぶら めん	塩 こしょう ソース スープの素		
	フルーツポンチ		もも りんご みかん パイナップル ぶどう いちご	しらたまだんご さとう	赤ワイン サイダー		

～静岡市学校給食ウェブサイト「しょっかんくんとおいしい静岡いただきます!」～

静岡市教育委員会 学校給食課では、給食の歴史や食育クイズなど親子で楽しく食について学べるウェブサイトを運営しています。また、献立表や給食のレシピなども見ることができますので、詳しくはこちらをご覧ください→→→



静岡市学校給食  
キャラクター  
「しょっかんくん」も  
よろしくね!

日・曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			調味料など	エネルギー たん白質 カルシウム 塩分 g	一口メモ
		あか	みどり	きいろ			
		からだをつくる	からだのちようしき ととのえる	ねつやちからの もとなる			
21月	むぎごはん			こめ むぎ		571 24.9 376 2.0	【外国の食文化を知ろう】 マーボー豆腐は中国の四川料理のひとつです。辛みのあるトウバンジャンなど、中華料理ならではの調味料を使っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	マーボー豆腐	ぶたにく と豆腐 みそ	しいたけ にんじん しょうが にんにく ねぎ にら	あぶら さとう でんぶん	トウバンジャン 醤油 みりん スープの素 オイスターソース		
	ナムル		こまつな にんじん もやし	あぶら さとう ごま	酢 醤油		
	あじつけにぼし	かたくちいわし		さとう ごま	塩		
22火	たけのごはん	あぶらあげ とりにく	たけのこ にんじん	こめ	醤油 酒 みりん 塩	556 24.9 353 2.4	【旬の食材：たけのこ】 たけのこは竹の若い芽のことです。まだ土の中にあるうちにほり出し、ゆでてアクを抜いてから食べます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	たらのフライ	たら		あぶら パンこ こむぎこ	ソース 塩		
	そくせきづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり	ごま			
	なまあげのみそしる	なまあげ みそ	こまつな もやし				
23水	マーガリンパン			マーガリンパン		616 21.5 309 2.4	【よくかんで食べよう】 よくかむことで、歯やあごがじょうぶになったり、頭の働きがよくなったりします。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ようふうおでん	とりにく ウインナー こんぶ うずらのたまご	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん	じゃがいも	醤油 塩 こしょう スープの素 カレー粉		
	パインサラダ		キャベツ きゅうり パイナップル	あぶら さとう	酢 塩 こしょう		
24木	むぎごはん			こめ むぎ		617 23.7 546 1.5	【大豆製品を食べよう】 生揚げは厚めに切った豆腐をじゅうぶん水切りし、油で揚げたものです。食べやすいようにカレー味で仕上げました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	なまあげのカレーいため	なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんにく ねぎ	さとう あぶら	醤油 酒 カレー粉 ケチャップ 塩		
	ごもくちゅうかスープ		にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ もやし		醤油 塩 こしょう 中華スープの素 とりがらスープ		
	あんにんデザート	とうにゅう	もも あんず	でんぶん さとう			
25金	こくとうパン			こくとうパン		536 18.8 295 2.2	【グリーンアスパラガス】 アスパラガスは土から顔を出した若い茎の部分を食べる野菜です。春が旬で、疲労回復に効果があるアスパラギン酸という成分があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ツナコロケ	まぐろ	たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ こめこ	醤油		
	グリーンサラダ		きゅうり キャベツ グリーンアスパラガス	あぶら さとう	酢 塩 こしょう		
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん たまねぎ トマト パセリ	じゃがいも マカロニ	ケチャップ スープの素 塩 こしょう		
28月	むぎごはん			こめ むぎ		590 26.7 413 2.3	【ふるさと給食の日】 月に1回、静岡でとれた食材を使った給食を出します。今日は、静岡の特産品である黒はんぺんとお茶を使ったフライ、たけのこが静岡県産です。
	ふりかけ	かつお のり あおのり	かぼちゃ ちゃ	ごま さとう こむぎこ	醤油 塩		
	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		あぶら でんぶん さとう パンこ こむぎこ	塩		
	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 グリンピース	でんぶん さとう	酒 醤油 みりん		
	わかめのみそしる	わかめ とうふ みそ	たまねぎ ねぎ				
30水	ロールパン			ロールパン		582 23.1 323 2.4	【旬の食材：春キャベツ】 キャベツの旬は冬と春です。春キャベツは葉がやわらかく、みずみずしくて甘みがあります。食感を残すために、さっと火を通すのがポイントです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも あぶら なまクリーム	スープの素 塩 こしょう ホワイトルウ とりがらスープ		
	はるキャベツのサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし		クレーミーコートレッシング		
	アセロラゼリー		アセロラ	さとう			

- ※ 表記されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。
- ※ 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。
- ※ めん類の製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。
- ※ 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。
- ※ 家庭用配布献立表には、すべての食材は記載されています。
- ※ 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。
- ※ 魚には小骨が残っている場合があるため、注意して食べましょう。
- ※ 食材等の都合により、献立を変更する場合があります。
- ※ イラスト：少年写真新聞社、いらすとや

