

4月 わくわく献立表



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」
全 11回 静岡市立清水飯田小学校

令和7年度

日	曜日	献立名	おもな材料とほたらき			調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質 糖質	備 考
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	きいろ ねつやかの もとなる			
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	アップルビュレ カレールウ ソース チャツネ トマトビュレ	633	給食がはじまります。14日より給食が始まります。今年もみんなに喜んでもらえる給食を、調理員一同頑張ってお作りします。よろしくお願ひします。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.1	
		かいそうサラダ	わかめ あかつのまた しろきりんさい くきわかめ こんぶ あかつのまた こんにやくかんてん	きゅうり キャベツ	わふうドレッシング		17.5	
		りんごゼリー		りんごかじゅう	さとう ぶどうとう		2.1	
15	火	ロールパン			パン		559	野菜はそれぞれ味も食感も色も違います。一つの野菜だけでは足りないような野菜を食べる事で味もおいしくなり、栄養バランスもよくなります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.2	
		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	さとう ぶどうとう	トマトペースト ケチャップ ソース デミグラスソース	20.9	
		こふきいも		コーン たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	じゃがいも		2.1	
		やさいスープ	とりにく		とりがらスープ コンソメ		2.1	
16	水	むぎごはん			こめ むぎ		595	ひじきは海そうの仲間です。ひじきには、ミネラルや食物繊維など体の調子を整える栄養がたくさんふくまれています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.9	
		ふりかけ			かつおごまふりかけ		18.6	
		あつやきたまご	けいらん		さとう でんぶん	す みりん かつおだし しょうゆ こんぶエキス	2.1	
		だいちのいそに	だいち あぶらあげ ひじき	にんじん つきこんにやく いんげん	さとう あぶら	しょうゆ かつおだし	2.1	
		みそしる	みそ	キャベツ たまねぎ えのきだけ こまつな	かつおだし		616	
17	木	せきはん	あずき		こめ もちこめ ごま		24.4	日本では、祝い事があるときには赤飯でお祝いをします。むかしから赤は悪いものを追い払うおめでたい色とされてきました。今日は赤飯でみんなの進級をお祝いしましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				17.8	
		タラフライ	スケソウダラ		パンこ こむぎこ あぶら		2.2	
		おひたし		キャベツ こまつな にんじん	しょうゆ かつおだし		17.8	
		つみれじる	とうふ いわし たら みそ	ねぶかねぎ	でんぶん さとう あぶら	かつおだし	2.2	
		おいわいゼリー	とうにゅう	いちご いちごかじゅう	さとう ぶどうとう みずあめ		602	
		マーガリンパン			パン マーガリン		20.2	
18	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				20.2	みなさんの大好きな焼きそばです。給食の焼きそばのおいしさの秘密は、麺を油で揚げながら炒めることにあります。また、具の半分が野菜なので栄養もたっぷりです。
		やきそば	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	ソース	1.7	
		フルーツポンチ	とうにゅう かんてん	みかん パイナップル おうとう ぶどうかじゅう ももかじゅう りんごかじゅう	さとう ぶどうとう	ワイン	582	
21	月	むぎごはん			こめ むぎ		25.5	給食の豚肉は、静岡県産のものを使用しています。豚肉に多く含まれるビタミンB1には体の疲れを回復させる働きがあります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				19.2	
		マーボー豆腐	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 にんにく はねぎ ねぶかねぎ	さとう ごまあぶら でんぶん	しょうゆ ショウタン オイスターソース	1.8	
		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	す しょうゆ	606	
22	火	くらざとうパン			パン こくとう		23.2	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。丸みがあって葉がふんわりと重なっています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.3	
		ツナコロッケ	マグロあぶらづけ	たまねぎ	じゃがいも さとう あぶら パンこ こめこ こむぎこ	しょうゆ	2.5	
		はるキャベツのサラダ		きゅうり コーン キャベツ	コールスロドレッシング		2.5	
		ミネストローネ	ベーコン とりにく だいち	にんじん たまねぎ トマト	マカロニ	コンソメ とりがらスープ		

「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。」



「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。」

日	曜日	献立名	おもな材料とほたらき			調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	備考
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	きいろ ねつや力の もとになる			
23	水	むぎごはん			こめ むぎ		546	魚には骨が残っている場合があります。食べるときには気をつけて食べましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.9	
		さけのしおやき	さけ				16.7	
		にびたし		キャベツ にんじん ほうれんそう		しょうゆ みりん かつおだし	2.2	
		みそしる	わかめ あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ		かつおだし	583	
25	金	チキンピラフ	とりにく	たまねぎ にんじん コーン	こめ むぎ あぶら	コンソメ	23.1	野菜をゆでたり炒めたり、汁物に入れたりすると、かさが減ってたくさんの野菜もたべやすくなります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				19.5	
		オムレツ	けいらん		さとう あぶら	す ケチャップ	2.6	
		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	コンソメ とりがらスープ	621	
28	月	ソフトめんミートソース	ぎゅうにく ぶたにく 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	ソフトめん あぶら	ワイン トマトピューレ ケチャップ ソース コンソメ チャツネ	29.1	ミートソースを作る時のポイントは、たまねぎをよく炒めることです。たまねぎの甘みとコクがでて、まろやかな味になります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				19.5	
		コーンサラダ		きゅうり キャベツ コーン	コーンクリームドレッシング		1.5	
		ヨーグルト	ヨーグルト				634	
30	水	むぎごはん			こめ むぎ		634	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				24.5	
		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 はねぎ	さとう あぶら	しょうゆ さけ カレーこケチャップ	2.6	
		ごもくちゅうかスープ		にんじん たけのこ きくらげ こまつな もやし	ごまあぶら	うすくちしょうゆ ショウタン とりがらスープ		
		あじつけにぼし	かたくちいわし		さとう ごま			

※食材等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ※魚には小骨が入っている場合があるため、食べる時に注意しましょう。

注意！
 ※ 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、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

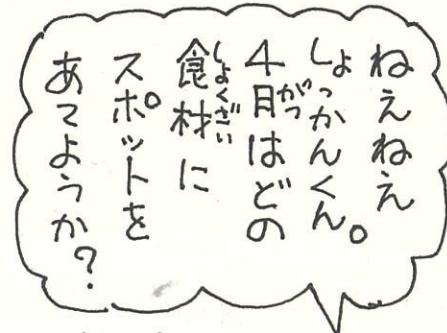


Alaska Pollock

体長...約70cm
 体重...約1.4kg

鮫

おしん
 スケソウダラは水深
 100m ~ 400mの
 深い海域に住んでいます。



介宗 魚雪 だら



スケソウダラは、
 オホーツク海、バering海、
 アラスカ湾に住んでいます。
 スケソウダラって、
 「北太平洋」の魚
 なんです。

