

4月

給食献立表



給食のレシピの一部を静岡市のホームページにて掲載しております。また、掲載するレシピについてのリクエストも随時受け付けております。詳しくは右記よりアクセスおまちしております。



日 (曜)	献立	小学校		Aブロック		丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひとロメモ
		主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料				
11 (金)	食パン (減量)			パン				744	<p>新しい学年での生活がスタートしました。安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。</p>
	牛乳	牛乳						25.4	
	メンチカツ	豚肉	たまねぎ	でんぷん パン粉 砂糖 小麦粉 植物油 大豆油	塩 香辛料			352	
	春キャベツのサラダ		新キャベツ きゅうり と うもろこし	サラダ油 砂糖	酢 塩 こしょう				
	クラムチャウダー	あさり 鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん	じゃがいも 小麦粉 マーガリン でんぷん 大豆油	スープストック 塩 こ しょう 白ワイン				
14 (月)	米飯 (減量)			米				594	<p>さわらの西京焼き</p> <p>西京みそは、京都で生まれのみそです。米麹の比率が高く、淡黄色で上品な甘みが特徴です。今日は、西京みそでさわらを漬けたさわらの西京焼きです。</p>
	牛乳	牛乳						27.1	
	さわらの西京焼き	さわら みそ		砂糖 大豆油 サラダ油	醤油 酢 塩 酒かす 魚 醤			353	
	おひたし	わかめ	ほうれん草 白菜		醤油 かつおだし				
	けんちん汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	ごぼう しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 葉 ねぎ	大豆油 里芋 ごま油	かつおだし 醤油 塩				
15 (火)	米飯			米				574	<p>わかめ</p> <p>日本各地の沿岸で幅広く採れ、春先から新わかめが出回ります。収穫期は春から初夏にかけてがピークで、食物繊維を多く含むため、おなかをきれいにすることはたつきがあります。</p>
	牛乳	牛乳						22.7	
	切干大根入りビビンバ	豚肉	切干大根 にんじん にん にく	砂糖 ごま油 ごま	醤油 酒 赤唐辛子粉			375	
	ナムル	ハム	ほうれん草 もやし	砂糖 ごま油	醤油 酢				
	わかめスープ	豆腐 わかめ	とうもろこし チンゲンサ イ		とりがらスープ スープス トック 塩 こしょう 醤油				
16 (水)	ソフトめん			ソフトめん				713	<p>ソフトめん</p> <p>ソフトめんの正式な名前は「ソフトスパゲティめん」といいます。昭和40年代ごろに登場し、東京都が学校給食に採用したのが始まりで、各地に広がっていきましました。</p>
	牛乳	牛乳						28.3	
	ミートソース	牛肉 豚肉	生姜 にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム グリーンピース トマト ピューレ	大豆油 サラダ油 砂糖	赤ワイン トマトケチャッ プ ウスターソース ハヤ シルウ 米粉ハヤシルウ コンソメスープの素 チャ ツネ 塩 こしょう フィッシュカルシウム			396	
	海藻サラダ	海藻ミックス	きゅうり キャベツ	ごま	ごまドレッシング				
	お祝いクレープ (いちご)	豆乳 大豆粉	いちご レモン	砂糖 加工油脂 水あめ 植物油 米粉					
17 (木)	米飯 (減量)			米				615	<p>ふるさと給食</p> <p>ふるさと給食は、県内で作られた食材や食品を多く使った給食で、毎月1回以上、登場します。今日は、静岡の特産品の黒はんぺんをフライにし、静岡汁の油揚げは、市内で作られた物を使用しています。</p>
	牛乳	牛乳	太字は県内産です		ふるさと給食			23.1	
	黒はんぺんのフライ	黒はんぺん		パン粉 小麦粉 コーン フラワー でんぷん 大 豆油	塩			393	
	和風サラダ		きゅうり キャベツ 小松 菜 とうもろこし		和風玉葱ドレッシング				
	静岡汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	にんじん 白菜 葉ねぎ えのきたけ しめじ	玄米団子	かつおだし 酒 醤油 塩				
18 (金)	米飯 (減量)			米				620	<p>よく噛んで食べよう</p> <p>今日の中華丼には、かみごたえのあるいかやたけのこが入っています。よく噛んで食べることで、食材本来の味を感じることができます。よく噛んで食べる習慣をつけましょう。</p>
	牛乳	牛乳						25.9	
	中華丼	豚肉 いか あさり	生姜 にんにく にんじん たけのこ 白菜 チンゲン サイ きくらげ	大豆油 サラダ油 ごま 油 でんぷん	中華スープの素 塩 こ しょう オイスターソース 醤油 とんこつスープ			302	
	中華サラダ	ハム	キャベツ きゅうり もやし	ごま	中華ドレッシング				
	しゅうまい	豚肉	たまねぎ 生姜	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉 水あめ	塩 ポークエキス 香辛料				
21 (月)	切目入りパン (減量)			パン				592	<p>旬の食材を食べよう</p> <p>「アスパラガス」</p>
	牛乳	牛乳						25	
	セルフホットドック	ウインナー	トマトピューレ	大豆油	とんかつソース 赤ワイン			298	
	レタス		レタス						
	春のポトフ	鶏肉	にんじん たまねぎ グ リーンアスパラガス 新 キャベツ	じゃがいも	コンソメスープの素 こ しょう 塩 とりがらス ープ				
22 (火)	麦入り米飯			米 麦				695	<p>ポークカレー</p> <p>カレーは、今でも給食の献立の中でも人気のあるメニューです。給食のカレーは、チーズや生クリームなどの乳製品を入れうま味を加え、味をまろやかにしています。乳製品には、骨を気丈夫にしてくれるカルシウムが多く含まれています。</p>
	牛乳	牛乳						21.8	
	ポークカレー	豚肉 チーズ スキムミ ルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト	大豆油 じゃがいも 生 クリーム	塩 とんこつスープ 赤ワ イン こしょう チャツネ カレールウ カレールウS (アレルギーフリー) カ レー粉 トマトケチャッ プ ウスターソース フィッ シュカルシウム			410	
	福神漬		だいこん なす きゅうり れんこん 生姜	砂糖	醤油 酢 塩				
	こんにゃくサラダ		サラダこんにゃく ほうれ ん草 キャベツ		和風ドレッシング				
23 (水)	米飯 (減量)			米				651	<p>きのこを食べよう</p> <p>「きのこ汁」</p>
	牛乳	牛乳						26.8	
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉		でんぷん 大豆油	醤油 酒			387	
	野菜のツナ和え	まぐろ水煮	小松菜 白菜	ごま	酢 醤油				
	きのこ汁	油揚げ 豆腐 わかめ	にんじん しいたけ えの きたけ しめじ まいたけ 根深ねぎ		かつおだし 塩 醤油				

日 (曜)	献立	小学校	Aブロック	丸子学校給食センター			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひと口メモ
		主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料			
24 (木)	黒砂糖ロールパン (減量)			パン 黒砂糖			616 26.5 511	ミモザサラダ 「ミモザ」とは、花の名前です。黄色い小さな花で、卵の黄色がこの小さな花のように見えることから「ミモザサラダ」と言われるようになりました。春らしい彩りのよいサラダです。
	牛乳	牛乳						
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ トマト にんにく 生姜	豚脂 砂糖 大豆油	塩 香辛料			
	ミモザサラダ	鶏卵	ほうれん草 キャベツ きゅうり	でんぷん 砂糖 植物油 マヨネーズ ノンエッグ マヨネーズ	こしょう 塩 酢			
	野菜スープ	鶏肉	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しめじ	じゃがいも	とりがらスープ 醤油 スープストック 塩 こしょう			
25 (金)	米飯			米			685 22.6 614	中華料理を食べよう 「麻婆豆腐」
	牛乳	牛乳						
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぷん ごま油	中華スープの素 酒 オイスターソース 醤油 赤唐辛子粉			
	大根ときゅうりの中華漬け		きゅうり 大根	砂糖 ごま油	酢 醤油 塩			
	フルーツ杏仁プリン	豆乳加工品	もも あんず	水あめ				
28 (月)	米飯 (減量)			米			578 21.9 476	おなかをきれいに する食べ物 「こんにゃく」
	牛乳	牛乳						
	肉じゃが	豚肉	にんじん こんにゃく しいたけ たまねぎ 枝豆	じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 フィッシュカルシウム 醤油 みりん			
	野菜のごま和え		キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油			
	みそ汁	豆腐 油揚げ わかめ みそ	小松菜 根深ねぎ		かつおだし			
30 (水)	米飯 (減量)			米			702 22.3 362	柏餅 柏餅は、カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだものです。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。
	牛乳	牛乳						
	かつおコロッケ	かつお	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん 植物油 大豆油	醤油 塩 こしょう			
	ひじき入りおひたし	ちくわ ひじき	白菜		醤油 かつお節			
	若竹汁	わかめ 豆腐	にんじん 新たけのこ ねぎ		かつお節 醤油 塩			
	柏餅	小豆		米粉 砂糖 植物油				



色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。

皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思っております。1年間、宜しくお願い致します。



◆令和7年度 静岡市学校給食年間献立作成テーマ◆

**「感謝して食べよう
静岡のめぐみと食を支える人たち」**

静岡市の学校給食では、毎年献立作成テーマを設定しています。今年度は、左記のテーマで給食の提供をしていく予定です。

給食を通して子どもたちが静岡のめぐみを意識し、食を支える人たちへの感謝を持ってもらえたらと思います。



●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。

- 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われています。
- 少年写真新聞社、学校給食のイラストを使用しています。
- 魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しましょう。
- 食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。

- 魚の加工品には、まれに魚卵が含まれている可能性があります。
- 米飯の製造過程で、えび・小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉等が混入する可能性があります。
- 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、くるみ・卵・落花生・アーモンド・オレンジ・カシューナッツ・ごま・大豆・豚肉・マカダミアナッツ・もも・りんご・ゼラチン等が混入する可能性があります。