



令和7年度

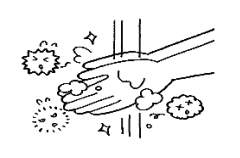
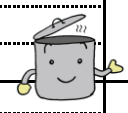

4月 こんだてひょう

静岡県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

静岡市立清水辻小学校

3・4年生

日	曜日	こんだて	おもなざいりょうと体の中でののはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 食塩相当量 g	お知らせ
			あか	みどり	きいろ		
			からだをつくる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからのもとなる		
11	金	カレーライス ぎゅうにゅう かいそうサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ かいそう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト	こめ むぎ あぶら じゃがいも わふうドレッシング	585 20.8 17.6 2.1	今日から給食が始まります 給食の前には、せっけんを 泡立てて、手をしっかり洗い ましょう。みんなで静かに協 力して準備をしましょう。
14	月	くるざとうパン ぎゅうにゅう やきそば フルーツポンチ	ぶたにく いか とうにゅう かんてん	キャベツ もやし にんじん しょうが みかん パイン もも ぶどう りんご	パン くるざとう めん あぶら さとう	533 21.2 17 2.1	給食では、牛乳がほぼ毎日 のようにです。それは、良 質なたんぱく質や、成長期に 必要なカルシウムがたくさん 入っているからです。残さず しっかり飲みましょう。
15	火	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ナムル	ぎゅうにゅう 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	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん ごま ごまあぶら さとう	582 25.5 19.2 1.9	マーボー豆腐ではたくさんの 豆腐を使いますが、普通の 豆腐より水分を絞った「絞リ 豆腐」を使って調理していま す。水分が少ないのでしっか りと味が付きおいしく出来上 がります。
16	水	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき にびたし みそしる	ぎゅうにゅう さけ とうふ わかめ みそ あぶらあげ	キャベツ ほうれんそう にんじ ん たまねぎ	こめ むぎ あぶら	550 27 17.3 2.3	和食の献立の日は「はし」で 食べましょう。正しく持つこと ができますか？おうちでも、 食事の時に正しく「はし」を 持っていたきましよう。 
17	木	マーガリンパン ぎゅうにゅう ツナコロッケ はるキャベツのサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう まぐろ ベーコン だいず	たまねぎ にんじん たまねぎ チンゲンサイ トマト	パン マーガリン さとう じゃがいも さとう あぶら パンこ こめこ こむぎこ コールスロードレッシング マカロニ	619 20.9 29.8 2.3	私たちは食べることで命を 保ったり活動したり、成長を したりしています。毎日を元 気に過ごすためにも、好き嫌 いをしないで食べることがで けるとよいですね。
18	金	チキンピラフ ぎゅうにゅう オムレツ ポトフ とうにゅうプリン	とりにく ぎゅうにゅう たまご ソーセージ とうにゅう	たまねぎ にんじん コーン キャベツ たまねぎ にんじん	こめ むぎ あぶら さとう あぶら でんぶん じゃがいも さとう	655 23.2 23.5 2.4	スプーンの方が食べやすい 献立はスプーンも持ってきて ください。献立に合わせてス プーンとはしを使い分けられ るといいですね。
21	月	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき やさしいため みそしる	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ えだまめ たまねぎ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	579 26.2 19.7 1.9	食事のあいさつをしよう 
22	火	むぎごはん ぎゅうにゅう なまあげのカレーいため ごもくちゅうかスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく にんじん たけのこ きくらげ こまつな もやし アセロラ	たまねぎ にんにく はねぎ にんじん たけのこ きくらげ こまつな もやし	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん	630 25.3 20.1 2.4	生揚げのカレー炒めは、一 口大の生揚げを下煮して、カ レー粉とケチャップ味のそば ろで和えてあります。カルシ ウムたっぷりの生揚げをたく さん食べることができます。
23	水	げんまいまるパン ぎゅうにゅう ハンバーグ こぶきいも やさしいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たいず ベーコン	たまねぎ トマト にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう コーン	パン げんまい さとう さとう じゃがいも	522 23.5 19.1 2	新しい学年ではそれぞれ必 要な栄養の量が増えるの で、少しずつ給食の量も増え ています。1年間しっかり食 べて健康な体を作っていきま しょう。

24	木	むぎごはん			こめ むぎ	595 23 18.7 2.3	正しい手洗い できていますか？ 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごま さとう		
		ふりかけ	かつおぶし のり		さとう あぶら		
		あつやきたまご	たまご		さとう あぶら		
		だいちいそに	だいち あぶらあげ ひじき	にんじん こんにやく いんげん	さとう あぶら		
		みそしる	みそ	キャベツ たまねぎ えのきだけ こまつな	あぶら さとう		
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	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム	めん あぶら	597 28.2 20 1.7	給食ではほとんどがごはん とパンを主食としていますが、 めんが主食の日も設けてい ます。ソフトめんや中華め ん、うどんなどが出ます。清 水区のめん屋さんが県内産 小麦ブレンド粉を使って作っ てくれています。
		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 コーン	コーンクリーミードレッシング		
		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 にんじん	こめ	549 23.8 19.6 2.4	ふるさと給食の日 毎月、「ふるさと給食の日」を 設け、地場産物を使った献 立や静岡ならではの献立で ふるさとの味を紹介してい きますね。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		タラフライ	たら		パンこ こむぎこ あぶら		
		そくせきづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり			
		なまあげのみそしる	なまあげ みそ	もやし こまつな			
30	水	しょくパン			パン	574 23.2 21.6 2.2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		いちごジャム		いちご	さとう		
		ホワイトシチュー	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも なまクリーム		
		グリーンサラダ		キャベツ きゅうり グリーンアスパラ	あぶら さとう		

※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。

※給食費はすべて食材料費に使用しています。

※パンの製造過程で、卵、ごま、大豆、りんごが混入する可能性があります。

※表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

※魚には小骨が残っている可能性があります。食べるときは注意して食べましょう。

※「学校給食」「学校の食事」「食育フォーラム」の

※食材の使用については安全確認に努めています。

イラストを使用しています。

～お知らせ～

- 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。
- 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

学校給食を通して学ぶこと

<p>1 楽しく会食すること</p> <p>● 食事のマナー ● 会食を通して人間関係を深める</p> 	<p>2 健康によい食事のとり方</p> <p>● 栄養バランスのよい食事 ● 日常の食事の大切さ</p> 
<p>3 食事と安全・衛生</p> <p>● 安全で衛生的な食事の準備や後片付け ● 食中毒予防 ● 自分の健康</p> 	<p>4 食事環境の整備</p> <p>● 食事にふさわしい環境づくり ● 衛生的な盛り付け ● 環境や資源に配慮</p> 
<p>5 食事と文化</p> <p>● 郷土食や行事食 ● 地域の食料の生産・流通・消費</p> 	<p>6 勤労と感謝</p> <p>● みんなで協力して自主的に活動 ● 感謝の気持ち</p> 