

5月

給食こんだて表

日 (曜)	献立	小学校	Aブロック	西島学校給食センター		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	
1 (木)	うどん	新緑献立		うどん		572 春の山菜
	山菜うどん	鶏肉 油揚げ	たけのこ わらび水煮 なめこ えのきたけ 大根 しいたけ 根深ねぎ	でんぶん	醤油 みりん 塩 かつお節	27.4 春の山菜には、わらび、 ぜんまい、つくし、たらの 芽、たけのこなどがありま す。
	牛乳	牛乳				378
	ちくわの茶揚げ	ちくわ	緑茶粉末	小麦粉 大豆油	フィッシュカルシウム	
	ひじき入りおひたし	ひじき	ほうれん草 もやし キャベツ		醤油 かつおだし	
2 (金)	米飯(減量)			米		687 おいしさのひみつ
	牛乳	牛乳				30.6
	和風ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ トマト にんにく 生姜	豚脂 大豆油 砂糖 でんぶん	塩 醤油 酒 みりん	526 西島学校給食センターで は、かき玉汁やみそ汁、 煮物に使うだしは、厚削り のかつお節でとっています。
	野菜の含め煮	豚肉	こんにゃく にんじん ごぼう 大根	砂糖 じゃがいも	かつお節 醤油 みりん	
	かき玉汁	鶏卵 豆腐	たまねぎ えのきたけ ほうれん草	でんぶん	かつお節 薄口醤油 塩	
7 (水)	米飯(減量)			米		607 納豆
	納豆	納豆			たれ	25.7 納豆には、たんぱく質、カル シウム、ビタミンB2、食 物繊維などの栄養素が含 まれています。
	牛乳	牛乳				338
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉	生姜 にんじん しいたけ たまねぎ グリーンピース	大豆油 砂糖 新じゃがいも でんぶん	醤油 酒 みりん	
	野菜の磯香和え	ちりめん干し のり	キャベツ 小松菜		酒 醤油 かつおだし	
8 (木)	食パン(減量)			パン		632 ニューサマーオレンジ
	牛乳	牛乳				25.9
	大豆とウインナーのトマト煮	ウインナー 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん トマトジュース グリンピース	大豆油 じゃがいも 砂糖	トマトケチャップ コンソメスープの素 塩 こしょう 赤ワイン	352 品種名は日向夏です。伊 豆で盛んに作られている 柑橘類で、白い内皮は甘 みがあり、果肉と一緒に 食べられます。
	ツナサラダ	まぐろ油漬	きゅうり キャベツ	マヨネーズ		
	ニューサマーオレンジ		ニューサマーオレンジ			
9 (金)	米飯(減量)			米		699 環境にやさしいお茶
	環境にやさしいお茶ふりかけ	環境おうえん給食			環境にやさしいお茶ふりかけ	24.2 静岡市では、給食に有機 農産物を使う取り組みを 始めています。今日の給 食で使う予定のお茶ふり かけのお茶は、有機農業 で作られました。
	牛乳	牛乳				440
	いかメンチ	いか	キャベツ にんじん 生姜 にんにく	パン粉 砂糖 小麦粉 大豆油	塩 醤油	
	野菜の煮びたし	油揚げ	小松菜 にんじん 白菜 しめじ	砂糖	醤油 酒 かつおだし	
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	大根 こんにゃく ごぼう しいたけ 根深ねぎ	じゃがいも ごま油	かつお節	
12 (月)	麦入り米飯			米 麦		621 朝ごはんを食べよう
	牛乳	牛乳				26.1
	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りんごペースト ビーマン 赤ピーマン	大豆油	酒 醤油	361 朝ごはんは、体や脳を目 覚めさせ、活動のエネル ギー源となります。朝ごは んがしっかり食べられるよ うに、早寝早起きも習慣に しましょう。
	ナムル	ハム	大根 もやし		ナムルドレッシング	
	わかめスープ	豆腐 わかめ	白菜 根深ねぎ		とりがらスープ 醤油 中華スープの素 塩 こしょう	
13 (火)	ソフトフランス(減量)	カンヌウィーク献立		ソフトフランス		598 カンヌウィーク献立
	牛乳	牛乳				25.3
	鶏肉のフリカッセ	鶏肉 牛乳	たまねぎ	大豆油 生クリーム	塩 こしょう 白ワイン コンソメスープの素 ホワイトソース	301 フランスのカヌヌ市は、静 岡市の姉妹都市です。静 岡市では、カンヌとの友好 を記念し、カンヌウィーク としてイベントが開催され ます。
	オリーブサラダ	ベーコン	レタス きゅうり オリーブ しめじ	大豆油	イタリアンドレッシング	
	ミネストローネ		にんじん たまねぎ 白菜 トマト	じゃがいも	とりがらスープ スープストック 塩 こしょう	
14 (水)	米飯(減量)			米		611 こんにゃくサラダ
	牛乳	牛乳				23.6
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖 でんぶん		287 こんにゃくサラダに使っ ている海藻ミックスには、 わかめのほかに、茎わか め、とさかのり、白きくら げなどが入っています。
	こんにゃくサラダ	海藻ミックス	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	
	きのこ汁	鶏肉	白菜 大根 しめじ えのきたけ なめこ しいたけ 根深ねぎ		かつお節 塩 醤油	
15 (木)	米飯(減量)			米		595 かつおを食べよう
	牛乳	牛乳				26.8
	かつおチーズフライ	かつお チーズ		パン粉 小麦粉 大豆油		395 かつおには、春と秋の2回 旬があります。春に太平 洋を北上するかつおは 「初がつお」と呼ばれてい ます。
	野菜のレモンじょうゆ和え		ほうれん草 キャベツ レモン		醤油 かつおだし	
	みそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ みそ	もやし 大根 根深ねぎ		かつお節	
16 (金)	米飯(減量)			米		638 豆腐のごまみそ焼き
	牛乳	牛乳				27.9
	豆腐のごまみそ焼き	鶏肉 鶏卵 豆腐 みそ	にんじん 葉ねぎ	でんぶん 砂糖 ごま	醤油 みりん	464 水切りした豆腐に、鶏肉 や卵、にんじん、葉ねぎと 調味料を練りこんだもの をオーブンで焼き、ごまみ そだれをかけます。
	ひじきの炒め煮	ひじき 油揚げ	にんじん こんにゃく 枝豆	大豆油 砂糖	醤油 かつおだし	
	白菜スープ	豚肉	白菜 チンゲンサイ たまねぎ 根深ねぎ		塩 こしょう コンソメスープの素 醤油 とりがらスープ	

日 (曜)	献立	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B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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	メモ
19 (月)	ソフトめん シーフードソース 牛乳 ハムサラダ 冷凍ヨーグルト	ベーコン まぐろ油漬 いか みそ チーズ 牛乳 ロースハム ヨーグルト	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマトビュレ きゅうり キャベツ 枝豆	ソフトめん 大豆油		657 28.3 447	シーフードソース シーフードソースは、いか やまぐろ油漬が入ってい て、ミートソースのようなト マト味です。
20 (火)	米飯(減量) 牛乳 黒はんぺんのフライ 野菜のごま和え 実だくさん汁	ふるさと給食の日 牛乳 黒はんぺん かまぼこ 鶏肉 豆腐 みそ		米 パン粉 小麦粉 でんぶ 大豆油 ごま 砂糖 じゃがいも		598 23.6 374	黒はんぺんのフライ 黒はんぺんは、さばやい わしなどの魚をすりつぶし たものを原料にして作ら れています。今日はフライ にして、給食で提供しま す。
21 (水)	米飯(減量) 牛乳 鶏肉のもろみそ焼き 切干大根の煮物 のっぺい汁	牛乳 鶏肉 もろみそ みそ 油揚げ 豚肉 豆腐	生姜 切干大根 にんじん こんにやく ほうれん草 大根	米 大豆油 砂糖 里芋 でんぶ		624 27.2 365	もろみそ もろみそはもろみそとも 言われ、醤油と同じような 製造方法で作られ、つぶ つぶした食感があります。
22 (木)	ナン(減量) ドライカレー 牛乳 グリーンポテト フレンチサラダ	新緑献立 豚肉 チーズ 牛乳 あおさ ハム		ナン 大豆油 じゃがいも	赤ワイン ガラムマサラ 中濃ソース 塩 カレー粉 チリパウダー ターメリック こしょう 塩 こしょう フレンチドレッシング	617 30.3 322	ドライカレーとナン ナンはインドなどで食べら れているパンです。手で 小さくちぎって、ドライカ レーをすくったり、つけたり して食べましょう。
23 (金)	米飯(減量) 牛乳 あじの茶揚げ 吉野煮 野菜のからし和え	新緑献立 牛乳 あじ 豚肉 うずら卵 野菜のからし和え		米 小麦粉 大豆油 大豆油 じゃがいも 砂糖 でんぶ		664 29.3 307	あじの茶揚げ 新茶の時期にちなみ、抹茶 を使ったあじの茶揚げ です。魚を食べるときに は、小骨に気をつけて上 手に食べましょう。
26 (月)	米飯(減量) 牛乳 麻婆豆腐 コーンしゅうまい 中華サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 豚肉 大豆たんぱく ハム		米 大豆油 砂糖 ごま油 でんぶ パン粉 小麦粉 でんぶ 砂糖 春雨	酒 中華スープの素 オイスターソース 醤油 赤唐辛子粉 塩 中華ドレッシング	667 26.3 499	たけのこ たけのこは、水煮のもの が年中出回っています が、春が旬の野菜です。 ぐんぐん伸びるので、強い 生命力を感じます。
27 (火)	米飯(減量) 手作りふりかけ 牛乳 肉じゃが 和風サラダ	ちりめん干し 塩昆布 かつお節 牛乳 豚肉 いか わかめ		米 ごま 砂糖 大豆油 じゃがいも 砂糖 きゅうり キャベツ	酒 醤油 みりん 酢 酒 醤油 みりん かつお節 和風乳化ドレッシング	638 25.3 313	じゃがいも じゃがいもの芽だけでな く、光に当たり緑色になっ た皮にも、ソラニンという 有毒物質が含まれていま す。使用する際には緑色 の部分を取り除きましょ う。
28 (水)	黒砂糖ロールパン(減量) 牛乳 ししゃものフライ コールスロー グリーンポタージュ	新緑献立 牛乳 ししゃも キャベツ きゅうり にんじん 牛乳 たまねぎ グリンピース		パン 黒砂糖 パン粉 でんぶ 小麦粉 大豆油 キャベツ きゅうり にんじん じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム		637 22.5 465	グリンピース 料理の彩りによく使われ るグリンピース(実えんどう) は、今が旬です。新緑 を思わせるグリーンポタ ージュを味わいましょう。
29 (木)	米飯(減量) 牛乳 ツナ入り厚焼卵 田舎煮 即席漬け	牛乳 鶏卵 かつお 豚肉 昆布 生揚げ みそ 塩昆布		米 砂糖 植物油 だんぶ ごま油 じゃがいも 砂糖 ごま	醤油 酢 みりん 塩 酒 醤油 みりん かつお節 塩	661 25.3 340	ツナ入り厚焼卵 ツナとは、まぐろやかつお の仲間の魚の総称です。 今日の厚焼卵には、かつ おの醤油煮が入っています。
30 (金)	米飯(減量) 牛乳 ぎょうざ パンサンスー にら玉スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆粉 ハム 鶏卵		米 キャベツ たまねぎ にら 生姜 キャベツ きゅうり ほうれん草 たまねぎ にら	豚脂 小麦粉 でんぶ 砂糖 春雨 塩 こしょう とりがらスープ 酒 コンソメスープの素 醤油	582 19.3 278	パンサンスー パンサンスーは、中国語 で千切りにした3種の食 材の和え物のことです。 給食では野菜の種類を増 やしています。

おしらせ	- この献立表には、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。 - 給食で使用している魚介類(しらすばしなど)や海藻には、エビやイカ、カニ、タコなどが混入している場合があります。 - 米飯の製造過程で、えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉が混入する可能性があります。 - パンは小麦、乳を使用しており、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、ゼラチンが混入する可能性があります。 - めん類は小麦を使用しており、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。 - 揚げ油は、料理が変わるたびに交換するとは限りません。	- 給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。 - 給食費はすべて食材料費に使われています。 - 魚には、小骨が残っている場合があります。食べるときは注意しましょう。 - 献立表の食品の分類については、静岡市では、食べ物の体の中での働きで分けています。 - 献立により、子どもたちの食べられる量を考慮して、主食を減量することがあります。 - 表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・カルシウム)は、中学年(3・4年生)量の数値です。
------	---	---