

4月 給食献立表



中学校 Cブロック

門屋学校給食センター

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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
11 (金)	米飯 (減量)			米		756 30.7 472	給食が始まります
	牛乳	牛乳					
	おでん	豚肉 昆布 さつまい げ 生揚げ うずら卵	こんにゃく 大根	砂糖 じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん		
	おひたし		ほうれん草 キャベツ にんじん		醤油 かつおだし		
	ししゃもの唐揚げ	ししゃも		でんぶん 大豆油			
14 (月)	米飯 (減量)			米		733 30.0 421	豆腐について知ろう 「焼き豆腐」
	牛乳	牛乳					
	焼き豆腐の中華煮	焼き豆腐 豚肉 ちく わ	にんじん たけのこ しいたけ も やし チンゲンサイ	大豆油 砂糖 でんぶん	醤油 中華スープの素 オイ スターソース		
	リャンパン	ハム	レタス キャベツ きゅうり	春雨	中華ドレッシング		
	パインアップル缶		パインアップル				
15 (火)	ミルク食パン (減量)	スキムミルク		パン		744 31.1 539	玉ねぎについて 知ろう 「オニオンスープ」 
	牛乳	牛乳					
	ハンバーグ	豚肉 鶏肉	たまねぎ マッシュルーム	大豆油 砂糖	デミグラスソース ウスター ソース トマトケチャップ		
	ポテトサラダ	ハム	キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃがいも マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ	こしょう		
	オニオンスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ パセ リ		ガラスープ 酒 スープス トック 塩 こしょう 醤油		
16 (水)	米飯			米		850 26.2 427	ポークカレーを 味わおう 
	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 カレー粉 トマト ケチャップ 中濃ソース フィッシュカルシウム		
	牛乳	牛乳					
	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		
	福神漬		だいこん なす きゅうり 生姜 れんこん		醤油 酢 塩		
17 (木)	米飯 (減量)			米		833 34.4 435	たまごの栄養を 知ろう
	牛乳	牛乳					
	メンチカツ	豚肉	たまねぎ	パン粉 小麦粉 大豆油			
	大豆の磯煮	ひじき 豚肉 大豆	にんじん こんにゃく	大豆油 砂糖	かつおだし 醤油		
	かき玉汁	野菜入りボール 豆腐 鶏卵	たまねぎ にんじん 葉ねぎ	でんぶん	かつおだし 薄口醤油 塩		
味付煮干し	カタクチワシ		砂糖 ごま				
18 (金)	食パン (減量)			パン		673 26.2 373	しっかり 手を洗おう 
	牛乳	牛乳					
	チーズオムレツ	鶏卵 チーズ		砂糖 大豆油			
	フレンチサラダ		レタス きゅうり とうもろこし 赤ピーマン 枝豆		フレンチドレッシング		
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ ト マト	マカロニ	ガラスープ スープストック 塩 こしょう		
21 (月)	米飯 (減量)			米		809 32.8 375	魚を食べよう 「さば」
	牛乳	牛乳					
	さばの塩焼き	さば		大豆油	塩 酒 こしょう		
	和風サラダ	いか わかめ	きゅうり キャベツ		和風たまねぎドレッシング		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん 大根 大根葉 ごぼう 葉ねぎ		かつおだし		
22 (火)	米飯 (減量)			米		724 27.8 492	ふるさと給食 「黒半べんのフライ」 
	牛乳	牛乳					
	黒半べんのフライ	黒半べん		小麦粉 パン粉 大豆油	フィッシュカルシウム		
	カラフル和え		キャベツ きゅうり 梅	ごま	ふりかけ調理用 塩		
	静岡の実だくさん汁	豚肉 豆腐 みそ	大根 しめじ 小松菜 にんじん 葉ねぎ		かつおだし		
23 (水)	ソフトめん			ソフトめん		822 31.4 423	めんを上手に 食べよう
	ミートソース	豚肉 牛肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじ ん マッシュルーム トマト りん ごペースト グリンピース	大豆油 小麦粉 マーガ リン 生クリーム	赤ワイン 中濃ソース チャ ツネ スープストック とん こつスープ トマトケチャ ップ 塩 こしょう フィッ シュカルシウム		
	牛乳	牛乳					
	海藻サラダ	ひじき 海藻ミックス	きゅうり キャベツ		イタリアンドレッシング		
	フライドポテト			じゃがいも 大豆油	塩 こしょう		
24 (木)	米飯 (減量)			米		733 28.5 296	親子煮を知ろう
	牛乳	牛乳					
	親子煮	鶏肉 かまぼこ 鶏卵	にんじん たけのこ たまねぎ グ リンピース	じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 薄口醤油 醤油 みりん		
	野菜の磯香和え	のり	キャベツ ほうれん草		醤油 かつおだし		
	りんご缶		りんご				

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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
25 (金)	米飯(減量)			米		797 25.3 394	きのこを食べよう 「きのこのみそ汁」
	牛乳	牛乳					
	コロッケ	牛肉	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 大豆油	醤油		
	こんにゃくの炒め煮	豚肉 油揚げ	こんにゃく にんじん とうもろこし	大豆油 ごま 砂糖	醤油 みりん 赤唐辛子粉		
	きのこのみそ汁	豆腐 みそ	白菜 大根 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		
28 (月)	切目入りパン			パン		847 32.3 447	自分で作ろう 「セルフホットドック」
	セルフホットドック	ウインナー チーズ	りんごペースト	大豆油 砂糖	トマトケチャップ とんかつソース 赤ワイン		
	せんキャベツ		キャベツ				
	牛乳	牛乳					
	クラムチャウダー	あさり ベーコン 牛乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油	白ワイン スープストック とんこつスープ 塩 こしょう		
30 (水)	麦入り米飯			米 麦		852 34.6 591	彩りを楽しもう
	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		
	中華サラダ	ハム 錦糸卵	キャベツ きゅうり もやし きくらげ	春雨	中華ドレッシング		
	しゅうまい	豚肉	たまねぎ	小麦粉 でんぷん			

学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」
第二条より
抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。



2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。



3 明るい社会性と協同の精神を養う。



4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。



5 食生活が多くの人の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。



6 伝統的な食文化を理解する。



7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。



ご入学・ご進級おめでとうございます。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、よろしくお願い致します。



給食では、骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるメニューもとりいれています。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出ることがあります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。

※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。



※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。
※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。

※製造過程で混入する可能性があるもの

【米】

- ① 籠上中・末広中・賤機中・美和中⇒ 小麦、大豆等
- ② 上記以外の学校 ⇒ えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉等

【パン】

- ① 籠上中・末広中・賤機中・美和中⇒ くるみ、卵、落花生、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン等
- ② 上記以外の学校 ⇒ 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

【めん】

- 卵、そば

イラスト出典:「学校給食」



静岡市学校給食課ウェブサイトには、献立表や食育ニュース、食育学習コンテンツ、食材の産地などの情報やレシピを掲載しています。

詳しくはこちら→

