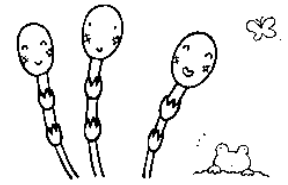


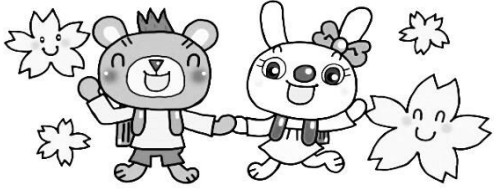
4月 給食献立表

由比学校給食センター

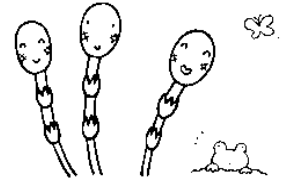
小学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から				
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	
11 金	ロールパン			ロールパン	【給食が始まります】 何かとバタバタする年度 始め。配膳や片付けはみんな で協力して行いましょう。	550	22.1	355	2.1
	牛乳	牛乳							
14 月	クリームシチュー	牛乳 とりにく	たまねぎ にんじん しめじ	じゃがいも バター こむぎこ	目では見えないけれど、 手にはバイ菌が付いています。 食事の前にはしっかりと 手を洗うようにしましょう。	608	25.4	445	1.6
	パインサラダ		キャベツ パイン きゅうり	あぶら さとう					
15 火	むぎごはん			こめ むぎ	食べる前には「いただきます」 食べ終わったら「ごちそうさま」 食べ物や人への感謝の気持ちを 込めてあいさつをしましょう。	564	22.3	274	2.2
	牛乳	牛乳							
16 水	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	さとう あぶら	【入学・進級お祝い献立】 小豆で色をつけたお赤飯は 昔からお祝いの時などに 食べられてきた行事食です。	626	23.8	355	2.1
	ごもくちゅうかスープ		キャベツ ほうれんそう もやし コーン にんじん	こまあぶら					
17 木	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	学年が上がると、パンが大きく なったり、おかずの量も増え ます。たくさん食べて、 すくすく成長してくださいね。	558	21.0	334	2.7
	牛乳	牛乳							
18 金	チーズオムレツ	たまご チーズ		あぶら	【旬の食材・春キャベツ】 春キャベツは巻きがやわらかく ふんわりとした葉が特徴です。	607	21.6	320	2.3
	ポトフ	ウインナー	たまねぎ キャベツ ほうれんそう	じゃがいも					
21 月	せきはん 牛乳	あすき 牛乳		こめ もちこめ ごま	栄養のこと・地場産物・ 旬や行事食…学校給食は 単なるお昼ごはん、ではなく 『食』について学ぶ時間です。	580	23.5	296	1.9
	くろはんべんフライ	くろはんべん		パンこ こむぎこ あぶら					
22 火	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	【ふるさと給食の日】 今が旬のたけのこで炊き込み ごはんを作ります。清水区内の 山で採れたたけのこを使います。	618	24.0	386	2.6
	牛乳	牛乳							
23 水	あつやきたまご	たまご		さとう	大量のたまねぎを炒めて作る ミートソース。給食の人気 メニューの1つです。	627	27.5	559	1.6
	しずおかじる	とうふ いわしボール みそ	だいこん こんにゃく ほうれんそう にんじん						
24 木	こくとうパン			ロールパン こくとう	元気で丈夫な体をつくるためには 規則正しい生活を送ることが 大切です。もうすぐゴールデン ウィーク。生活リズムを崩しすぎ ないように気を付けましょう。	551	24.6	304	1.8
	牛乳	牛乳							
25 金	ツナコロック	まぐろあぶらづけ	たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら	【旬の食材・たけのこ】 ぐんぐん成長するたけのこは 春を代表する食材。 22日は炊き込みごはんにしまし たが、この日は煮物にします。	606	26.2	390	2.0
	はるキャベツのサラダ		キャベツ きゅうり コーン	あぶら さとう					
25 金	ミネストローネ	だいず ベーコン	たまねぎ トマト にんじん	マカロニ					
	むぎごはん			こめ むぎ					
25 金	牛乳	牛乳							
	マーボーとうふ	とうふ ぶたにく みそ	ねぶか にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん ごまあぶら					
25 金	ナムル		ほうれんそう もやし にんじん	さとう ごま ごまあぶら					
	たけのこごはん	とりにく あぶらあげ	たけのこ	こめ むぎ					
25 金	牛乳	牛乳							
	たちうおフライ	たちうお		パンこ こむぎこ あぶら					
25 金	ごまあえ		キャベツ ほうれんそう	すりごま さとう					
	なまあげのみそしる	なまあげ みそ わかめ	たまねぎ えのき						
25 金	ソフトめんミートソース	ぶたにく きゅうり チーズ	たまねぎ トマト にんじん しょうが にんにく	ソフトめん あぶら					
	牛乳	牛乳							
25 金	コーンサラダ		キャベツ コーン きゅうり	あぶら さとう					
	ヨーグルト	ヨーグルト							
25 金	むぎごはん			こめ むぎ					
	牛乳	牛乳							
25 金	とりのてりやき	とりにく	しょうが	さとう					
	そくせきづけ	しおこんぶ	キャベツ きゅうり	ごま					
25 金	みそしる	とうふ みそ あぶらあげ	だいこん にんじん しめじ						
	むぎごはん			こめ むぎ					
25 金	牛乳	牛乳							
	まぐろカツ	まぐろ		パンこ こむぎこ あぶら					
25 金	たけのこのそぼろに	とりにく	たけのこ にんじん グリンピース ししいたけ	さとう でんぷん あぶら					
	みそしる	とうふ みそ	キャベツ たまねぎ ほうれんそう						



4月 給食献立表
由比学校給食センター
小学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から				
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	
28 月	ロールパン			ロールパン	<北小 給食なし> 学校給食は塩分控えめ。 パンやめんの製造過程で塩は 必要なもの…でも献立にすると 塩分が…難しい部分です。	539	23.6	362	2.2
	牛乳	牛乳							
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく		さとう					
	こぶきいも やさいスープ		キャベツ たまねぎ ほうれんそう コーン にんじん	じゃがいも					
30 水	カレーライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん りんご トマト しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら	連休の間でイマイチ気分が上がら ない人もいるかもしれません。 そんな時はぜひ、給食のカレーを 楽しみに登校してください！	632	21.2	297	2.2
	牛乳	牛乳							
	かいそうサラダ	かいそう	キャベツ きゅうり	あぶら さとう こま					
	りんごゼリー		りんご	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。
 ※パンの製造過程で卵・大豆・りんご等が混入する可能性があります。
 ※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

給食センターや小中学校の給食室では
パート調理員を募集しています

イラスト出典：健学社

新年度が始まりました。
 4月11日（金）より給食が始まります。
 給食センターでは安心・安全な給食を通してみなさんの
 健やかな成長のお手伝いをしていきたいと思っています。
 ご理解・ご協力をお願いします。



★4月16日（水）は入学・進級お祝い献立です★

この日の給食はもち米に小豆を入れて炊いたお赤飯です。
 昔から赤い色には魔除けの力があるとされ、
 お祝い事には赤い色を使ったり、お赤飯を食べたり
 していました。

「赤飯は苦手…」という人もいるかと思いますが、
 『お祝いの気持ちが込められた食事』と思って
 食べてもらえるとうれしいです。

<学校給食食事摂取基準（3・4年生）>
 エネルギー：650kcal
 たんぱく質：21～32g
 （摂取エネルギーの13～20%）
 カルシウム：350mg
 塩分：2.0g未満

- ★基本は1日に必要な量の1/3くらいが基準値です。
- ★日常的な食事でも不足しがちな栄養素については1/3より多い値になっています。
- ★塩分は日常的な食事よりも低い値になっています。味付けや量を工夫し、減塩に取り組んでいます。

<お知らせ①>

令和7年4月以降、静岡市の学校給食では落花生・くるみを原料とした給食の提供はありません。

<お知らせ②>

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。

<お知らせ③>

学校給食課のホームページには給食のレシピが掲載されています。ぜひご覧ください。

