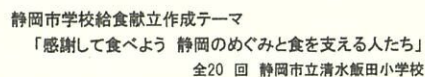


令和7年度



日	曜	献立名	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	備考	
			あか 体をつくる	みどり 体のちょうしを ととのえる	きいろ ねつや力の もとになる				
1	木	ちやめし		りよくちや	こめ	さけ	573	新緑の季節 立春から数えて88日目を 「八十八夜」といいます。こ の頃から茶摘みが始まり、 新茶の季節になります。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				20.7		
		くろはんぺんフライ	さば いわし たら		でんぶん さとう パンこ こむぎこ あぶら		17.2		
		ポイルキャベツ		キャベツ		ソース	2.3		
		みそしる	とうふ みそ	こまつな にんじん しめじ たまねぎ		かつおだし			
2	金	くろさとうパン			パン こくとう		534	年中出回っているじゃがい もですが、旬は5月～6月と 10月～2月の2回あります 5月～6月のじゃがいもは 「新じゃがいも」といわれて います。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				19.9		
		じゃがいものベーコンに	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも	しょうゆ コンソメ とりがらスープ	14.0		
		こまつなとコーンのソテー	こまつな コーン	あぶら	コンソメ	2.1			
		ヨーグルト							
7	水	かつおのそぼろどん	かつおあぶらづけ けいらん	しょうが グリンピース	こめ むぎ さとう	しょうゆ さけ みりん	667	かつおは5月頃に旬をむか え「初がつお」と呼ばれてい ます。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.1		
		みそけんちんじる	とうふ みそ	ごぼう にんにく にんじん だいこん はねぎ	じゃがいも ごまあぶら	かつおだし	20.5		
		おちゃプリン	とうにゅう	まっちゃ	かとうぶどうとう さとう		1.8		
8	木	ロールパン			パン		632	太陽の光をいっぱいあびて ぐんぐん伸びる「グリーン アスパラガス」は、春から夏 にかけて旬をむかえます。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		だいずシチュー	とりにく だいず ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん	あぶら じゃがいも なまクリーム	コンソメ ホワイトルウ とりがらスープ	26.6		
		グリーンサラダ		きゅうり キャベツ グリーンアスパラ	あぶら さとう	す	22.8		
		ももゼリー		はくとうピューレ	グラニューとう かとう みずあめ ぶどうとう		2.4		
9	金	むぎごはん			こめ むぎ		564	給食では野菜の出ない日は ありません。野菜は体の調 子を整える働きやほかの栄 養素の働きを助けることもし ます。苦手な野菜も少しく づ挑戦してみてくださいね。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.3		
		さわらのやさいあんかけ	さわら	しいたけ たまねぎ にんじん いんげん	でんぶん あぶら さとう	しょうゆ みりん かつおだし	17.6		
		たけのこのみそしる	わかめ とうふ みそ	たけのこ		かつおだし	1.6		
12	月	マーガリンパン			パン マーガリン		633	1年生はパンがつきません。 給食では、めんを油で揚げ てから肉や野菜と一緒に炒 めて作ります。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.5		
		やしきそば	ぶたにく いか	しょうが にんじん もやし キャベツ	むしめん あぶら	ソース	24.3		
		ちゅうかコーンスープ	たまご とうふ	コーン ねぶかねぎ	でんぶん	とりがらスープ シヤンタン	2.7		
13	火	むぎごはん			こめ むぎ		576	なっとうは大豆から作られま す。大豆は「畑の肉」といわ れ、体をつくるもとになるた んぱく質や、お腹をきれいに する食物繊維が豊富です。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		きせつに	とりにく あらめ	こんにやく たけのこ にんじん しいたけ	じゃがいも さとう	しょうゆ みりん さけ かつおだし	24.0		
		なっとう	なっとう かつおぶし こんぶ			しょうゆ さとう みりん りんごす	16.3		
		みそしる	あぶらあげ みそ	えのきだけ たまねぎ こまつな		かつおだし	2.1		
14	水	むぎごはん			こめ むぎ		621	むぎごはん 米だけのごはんに比べてか みごたえがあり、あごをよく うごかして食べるので、た液 がたたくさん出て消化を助けま す。また、食物繊維も多くお 腹のお掃除もしてくれます。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		さばのみそに	さば みそ		さとう でんぶん		25.7		
		そくせきづけ	しおこんぶ	きゅうり キャベツ			22.2		
		けんちんじる	とりにく あぶらあげ とうふ	ごぼう にんにく にんじん だいこん はねぎ	じゃがいも ごまあぶら	しょうゆ かつおだし さけ	1.8		
15	木	メンチカツバーガー	とりにく ぶたにく	たまねぎ キャベツ	パン げんまい パンこ でんぶん さとう こむぎこ あぶら	ソース しょうゆ	648	今日の献立は自分で挟んで 作るメンチカツバーガーで す。手を洗ってから、バー ガーを作しましょう。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.6		
		ミネストローネ	だいず マカロニ	にんじん トマト たまねぎ いんげん	じゃがいも	とりがらスープ コンソメ	24.0		
		とうにゅうパンナコッタ (いちごソース)	とうにゅう	いちごかじゅう	さとう かとうぶどうとう あぶら みずあめ でんぶん		2.7		
16	金	さんさいうどん	かまぼこ あぶらあげ とりにく	わらび えのきだけ たけのこ にんじん しいたけ ねぶかねぎ ほうれんそう	うどん でんぶん	かつおだし しょうゆ みりん	534	山菜は普段食べている野菜と異 なり、苦みとかおりが強いのが特 徴の野菜です。苦手な人も多い 野菜ですが、栄養価も非常に高 いので、まずは一口食べてみま しょう。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.9		
		だいずとじゃこのあげに	だいず かたくちいわし		でんぶん さつまいも あぶら さとう	しょうゆ みりん	18.3		
							2.2		
19	月	むぎごはん			こめ むぎ		612	「親」の鶏肉と「子」の卵、た まねぎやたけのこなどの旬 の野菜がたっぷりはいった 親子煮です。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.6		
		おやこに	とりにく かまぼこ たまご	たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん	さとう	しょうゆ	16.5		
		きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり つぼづけ キャベツ	ごま		1.8		
		りんごゼリー		りんごかじゅう	ぶどうとう みずあめ かとう グラニューとう でんぶん				

日	曜	献立名	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー 1食あたり たんぱく質 塩分	備 考
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	きいろ ねつや力の もとになる			
20	火	ソフトフランスパン			パン マーガリン		682	世界の料理 フランス フリカッセは、フランスの料理で「白い煮込み」という意味があります。今日は焼いた鶏肉にホワイトソースをかけて食べましょう
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		チキンフリカッセ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	あぶら パター なまクリーム	ワイン コンソメ ホワイトルウ	24.5	
		フレンチサラダ		あかピーマン キャベツ コーン グリーンアスパラ きゅうり	フレンチドレッシング		34.9	
		クレープ(チョコ)	とうにゅう		ばくがとう さとう ぶどうとうかう あぶら こめこ みずあめ さとう ココアパウダー でんぶ		1.7	
21	水	むぎごはん			こめ むぎ		558	環境おうえん給食 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「環境にやさしいお茶ふりかけ」のお茶は有機農産物で作られました。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		かんきょうにやさしい お茶ふりかけ				お茶ふりかけ		
		じゃがいものそぼろに	とりにく	たまねぎ しょうが にんじん たけのこ しいたけ いんげん	じゃがいも さとう でんぶ	さけ みりん しょうゆ かつおだし	12.2	
		ごまあえ		キャベツ もやし こまつな	さとう ごま	しょうゆ	1.3	
22	木	しょくパン			パン		549	トマトオムレツは、オムレツの中にトマト味のソースが入っています。味も、いりもたのしみながら食べましょう。
		チョコレートクリーム			チョコレートクリーム		22.5	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		トマトオムレツ	けいらん	トマト たまねぎ	みずあめ さとう あぶら でんぶ	ケチャップ マヨネーズ	19.3	
		ジャーマンポテト	ソーセージ	たまねぎ	じゃがいも パター	コンソメ	2.5	
23	金	やさしいスープ	とりにく	コーン にんじん キャベツ ちんげんさい		コンソメ とりがらスープ		大人気のカレーのおいしさのひみつは、たまねぎをきつね色になるまでじっくり炒め、たくさんの調味料を使ってよく煮込むことです。
		カレーライス	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	こめ むぎ あぶら じゃがいも	アップルビュール カレールウ ソース チャツネ トマトビュール	664	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23	
		かいそうサラダ	わかめ あかつのまた しりしりんさい くきわかめ こんぶ あかつのまた こんぶやくんでん	きゅうり キャベツ	ごまドレッシング		19.9	
		はっこうにゅう	はっこうにゅう				2.0	
26	月	むぎごはん			こめ むぎ		602	八宝菜とは、中華料理の1つです。漢字で「八」の「宝」と書きます。八宝とは、「8種類」という意味ではなく、「多くの」という意味があります。つまり、多くの具材が入った炒め物です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		はっぱうさぎ	ぶたにく むぎえび いか うずらのたまご	しょうが にんにく ほうさい にんじん ちんげんさい きくらげ	あぶら でんぶ ごまあぶら	シャンタン オイスターソース	24.4	
		しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぶ さとう こむぎこ	しょうゆ	20.2	
		マンゴープリン		マンゴー	さとう ぶどうとうかう ココナッツパウダー		1.9	
27	火	しょくパン			パン		536	ビタミンDを豊富に含んでいる魚です。ビタミンDにはカルシウムの吸収を助ける効果があります。
		いちごジャム			いちごジャム		30.1	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				18.8	
		さけのパターやき	さけ		バター		2.3	
		キャベツソテー	ベーコン	にんじん キャベツ こまつな	あぶら	コンソメ		
28	水	にくだんごのスープ	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく ほうさい もやし たまねぎ にんじん	さとう	コンソメ うすくちしょうゆ		給食のチャーハンは炒めた具をお米と一緒に炊き込んでつくります。
		チャーハン	やきぶた	ねぶかねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	うすくちしょうゆ シャンタン	626	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				19.0	
		あげぎょうざ	とりにく ぶたにく だいず	キャベツ たまねぎ にら しょうが	さとう こむぎこ あぶら	しょうゆ	19.4	
		はるさめスープ		にんじん しいたけ きくらげ こまつな もやし	はるさめ	うすくちしょうゆ シャンタン	2.5	
29	木	ぶどうゼリー		ぶどうかじゅう	かとうぶどうとう さとう			大豆はたんぱく質だけでなく鉄や食物繊維、カルシウムも含まれています。
		ロールパン			パン		581	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		だいたいとウィンナーの トマトに	ソーセージ だいたい チーズ	たまねぎ にんじん トマト	あぶら じゃがいも さとう	ケチャップ コンソメ ソース ワイン トマトジュース	26.7	
		コールスローサラダ		きゅうり コーン キャベツ	コールスロードレッシング		22.1	
30	金	あじつけにぼし	かたくちいわし		さとう ごま		2.1	その土地で生産されたものをその土地で消費することを「地産地消」といいます。こまつなは清水で作られたものです。
		わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま		557	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.2	
		アジオクシズ おちやフライ	めあじ	りよくちや	こむぎこ パンこ あぶら		15.3	
		にびたし	あぶらあげ	こまつな キャベツ		うすくちしょうゆ みりん かつおだし	2.3	
		みそしる	みそ	たまねぎ えのきだけ	じゃがいも	かつおだし		

※食材等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※魚には小骨が入っている場合があります。食べる時に注意しましょう。

※ めん類の製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。

※ パンの製造過程で卵、ごま、大豆、りんご等が混入する可能性があります。

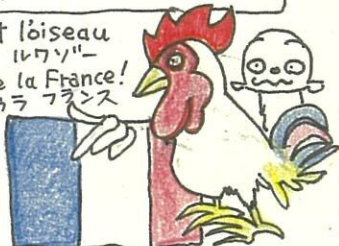
注意

Mardi, 20, Mai
マルティ ギャン ヌイ
(火) / 20 / 5月

Fricassée de poulet
フリカッセ ドゥ フォレ

Le coq est l'oiseau
national de la France!
ナショナルドゥラ フランス

「ニワトリは
フランスの
国鳥です!」



「いただきます。」
"Bon appétit!"
ボ ナ ヘ ティ

「おいしい〜♡」
"C'est bon"♡
セ ボン

「ごちそうさま。」

「Merci pour le repas.
メルシー フォールル ルハ
このソースはやさしい味だね。」
Cette sauce a un goût doux.
セツ ソース マン グゥ ドゥ.

フリカッセは、フランスで何百年も
前から作られている料理です。

フランスでは、フリカッセはね、
日本の「鶏がら」みたいな
感じ。そう、「ママの味」だね♡

「フリカッセのうた」

Le petit poulet trotte, trotte
ル フォティ フォレ トロット トロット
ちいさな にわとりさんか」とことこ とことこ

Il dit bonjour dans la cocotte
イル ティ ボンジュール ダン ラ ココット
おなべのなかで 「こんにちは」

Viva la fricassée, encore s'il vous plaît!
ヴィーヴ ラ フリカッセ, アンコール シル ヴァ フォレ
フリカッセ ばんざい! もういっぱいちょうだい!