

5月 きゅうしょくこんだて

令和7年度 静岡市立清水興津小学校
(実施予定回数 19回)



令和7年度 静岡市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」

日	曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg 食塩相当量 g	ひとくち 一口メモ
			あか	みどり	きいろ		
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつや力になる		
1	木	マーガリンパン(1年生なし) ぎゅうにゅう やきそば ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とうふ		マーガリンパン めん あぶら コーン ねぶかねぎ	566 kcal 22.6 g 21.8 g 299 mg 2.6 g	人気メニューの焼きそばは、めんの1.5倍以上の野菜を使います。1人前約100gの野菜です。
7	水	チャーハン ぎゅうにゅう はるまき はるさめスープ	やきぶた ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	ねぶかねぎ きやべつ たまねぎ にんじん ねぶかねぎ しょうが にんじん しいたけ チンゲンサイ もやし	こめ むぎ ごまあぶら はるさめ さとう あぶら こむぎこ でんぶん みずあめ はるさめ	519 kcal 16.4 g 16.0 g 261 mg 2.4 g	清水区のお肉屋さんの焼き豚が入ったチャーハンです。給食では具を先に炒め、炊飯釜に炒めた具を入れて一緒に炊き込んで作ります。
8	木	カレーライス(むぎごはん) (カレー) ぎゅうにゅう わかめサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト きゅうり きやべつ	こめ むぎ カレールウ あぶら じゃがいも ごまドレッシング	600 kcal 20.7 g 20.3 g 291 mg 1.9 g	カレーや親子丼、パスタなどの1品料理はかむ回数が少なくなったり、食事の時間が短くなりがちです。よくかんで食べましょう。
9	金	げんまいいりパン ぎゅうにゅう だいずシチュー グリーンサラダ ももゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぎゅうにゅう とうにゅう 清水産のきゅうりです	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり きやべつ アスパラ もも	げんまいいりパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ なまクリーム コーンクリームドレッシング さとう	557 kcal 22.3 g 22.4 g 388 mg 1.8 g	大豆には、たんぱく質、食物せんい、鉄など、子どもにも大人にも大切な栄養素が多く含まれています。
12	月	マーガリンパン ぎゅうにゅう ようふうおでん パインサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー うずらのたまご きゅうり きやべつ パイナップル		マーガリンパン じゃがいも あぶら さとう	567 kcal 21.7 g 27.4 g 312 mg 2.1 g	洋風おでんは、コンソメとカレー味のおでんです。肉や卵、野菜、いもを入れて煮込みます。
13	火	たけのこごはん ぎゅうにゅう えびかつ そくせきづけ なまあげのみそしる	あぶらあげ ぎゅうにゅう えび だいず しおこんぶ なまあげ みそ 清水産のたけのこです	たけのこ にんじん 清水産のきゅうりです	こめ でんぶん ばんこ さとう こむぎこ あぶら ごま	511 kcal 22.8 g 16.9 g 385 mg 2.5 g	ふるさと給食の日 「たけのこ」 今日は、清水区産のたけのこを使います。
14	水	しょくパン チョコレートクリーム ぎゅうにゅう トマトオムレツ ジャーマンポテト やさいスープ	ぎゅうにゅう たまご だいず ウィンナー とりにく		しょくパン チョコレートクリーム マヨネーズ みずあめ さとう あぶら でんぶん じゃがいも あぶら バター コーン にんじん きやべつ チンゲンサイ	499 kcal 20.5 g 18.4 g 298 mg 2.3 g	給食1食あたりの値段は、337円です。そのうち、牛乳が約65円。ごはんやパンなどの主食が約50円。残りの約220円でおかずを作っています。
15	木	グリンピースごはん ぎゅうにゅう まぐろメンチカツ にびたし とうふのみそしる	ぎゅうにゅう まぐろ ほたてエキス だいず あぶらあげ とうふ みそ	グリンピース たまねぎ しょうが ごまつな もやし たまねぎ えのき	こめ もちごめ パンこ あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	526 kcal 20.3 g 15.5 g 363 mg 2.4 g	今日のグリンピースごはんは、1年生がさやむきのお手伝いをしてくれたものを使います。
16	金	ソフトめんミートソース (ソフトめん) (ミートソース) ぎゅうにゅう コールスローサラダ はっこうにゅう	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう はっこうにゅう 清水産のきゅうりです	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり きやべつ コーン	ソフトめん あぶら コールスロードレッシング	590 kcal 27.1 g 18.5 g 395 mg 1.8 g	ミートソースは、たまねぎをじっくり炒めて作ります。ミートソースを作るときには、水を入れません。ソースの水分は、たまねぎなど野菜から出た栄養たっぷりの水分で煮込んでいます。
19	月	かつおのそぼろどん (むぎごはん) (かつおのそぼろ) (いりたまご) ぎゅうにゅう みそけんちんじる おちゃプリン	かつお たまご ぎゅうにゅう とうふ みそ とうにゅう	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん はねぎ ちゃ	こめ むぎ さとう あぶら さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら あぶら さとう	647 kcal 24.6 g 20.6 g 305 mg 1.9 g	5月は初ガツオの季節です。かつおはあたたかい海で過ごすのが好きなので、夏になると北海道のほうへ泳いで北上します。北上する前のかつおを「初ガツオ」とよび、引きしまった身が特徴です。

20	火	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン	601 kcal 25.3 g 26.7 g 308 mg 2.3 g	カンヌはフランスにある街です。静岡市とは姉妹都市で、毎年5月にカンヌウィークのイベントをしています。そこで、給食でもフランスをイメージした料理を作ります。
		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 しめじ いんげん	あぶら バター こむぎこ なまクリーム でんぶん		
		フランス こんだて	トマトのスープ	ベーコン	きゃべつ コーン アスパラ トマト		
21	水	チョコクレープ	とうにゅう だいず		あぶら さとう こめこ みずあめ	544 kcal 22.3 g 12.1 g 379 mg 1.5 g	新じゃがいもは春に収穫されるみずみずしいじゃがいもです。そぼろに煮は、じゃがいも以外にもたけのこやいんげんなど、今が旬の野菜をたくさんいれました。
		むぎごはん			こめ むぎ		
		ふりかけ	かつおぶし のり あおさ	かぼちゃ まつちや	ごま こむぎこ さとう		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		じゃがいものそぼろに ごまあえ	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 きゃべつ もやし こまつな	じゃがいも さとう でんぶん ごま さとう		
22	木	ぶどうパン			ぶどうパン	537 kcal 24.7 g 20.9 g 384 mg 2.2 g	にぼしなどの小魚には、骨の栄養になるカルシウムやビタミンDがたっぷり含まれています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		だいたとウインナーのトマトに	だいた ウインナー	たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも あぶら さとう なまクリーム		
		コーンサラダ	清水産の きゅうりです	きゅうり コーン きゃべつ	コーンクリームドレッシング		
		あじつけにぼし	かたくちいわし		さとう ごま		
23	金	むぎごはん			こめ むぎ	584 kcal 24.1 g 15.0 g 280 mg 1.7 g	親子煮には、「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ています。 *3年生給食なし
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		おやこに	とりにく たまご かまぼこ	たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん みつば	さとう		
		きゅうりとつぼづけのあえもの	清水産の きゅうりです	きゅうり つぼづけ きゃべつ	ごま		
		りんごゼリー		りんご	さとう		
26	月	むぎごはん			こめ むぎ	597 kcal 24.5 g 21.3 g 314 mg 1.8 g	食事の前の「いただきます」のあいさつはできていますか。食べ物を作ってくれた人、運んでくれた人や生き物に感謝の気持ちをこめて言いましょ。
		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		
		そくせきづけ	しおこんぶ	きゃべつ きゅうり			
		みだくさんじる	とりにく あぶらあげ とうふ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん はねぎ	じゃがいも ごまあぶら		
27	火	むぎごはん			こめ むぎ	597 kcal 26.4 g 19.4 g 294 mg 2.2 g	食事の後の「ごちそうさま」のあいさつはできていますか。食べ物にかかわってくれた人に感謝の気持ちをこめてあいさつをしましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		はっぼうさい	ぶたにく えび いか うずらのたまご	しょうが にんにく はくさい にんじん チンゲンサイ きくらげ たけのこ	あぶら ごまあぶら でんぶん		
		しゅうまい	ぶたにく だいず	たまねぎ しょうが	でんぶん こむぎこ あぶら さとう		
28	水	こくとうみつパン			こくとうみつパン	499 kcal 19.7 g 13.9 g 611 mg 2.3 g	じゃがいもは、和食・洋食・中華と、いろいろな味付けに合う食品です。調理方法も、ゆでる、揚げる、煮る等、いろいろな料理に使えますね。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		じゃがいものベーコンに	ベーコン	たまねぎ にんじん きゃべつ	じゃがいも		
		こまつなとコーンのソテー		こまつな コーン	あぶら バター		
		ヨーグルト	ヨーグルト				
29	木	むぎごはん			こめ むぎ	567 kcal 21.0 g 16.9 g 314 mg 2.1 g	静岡県の地場産物「黒はんぺん」 黒はんぺんは、さばやいわしなどの魚の身をすりつぶして固めた、魚の栄養がたっぷりの食品です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		くろはんぺんのフライ	くろはんぺん(さば、いわし、たら、だいず)		パンこ こむぎこ あぶら でんぶん さとう		
		おひたし		ほうれんそう もやし きゃべつ			
		たまねぎのみそしる	とうふ みそ	こまつな しめじ たまねぎ			
30	金	メンチカツバーガー(パン)			パン	521 kcal 20.3 g 22.1 g 300 mg 2.4 g	パンにメンチカツとキャベツを上手にはさんで食べましょう。大きな口を開けるのが大変な人は、別々に食べてもいいですね。 *6年生給食なし
		(メンチカツ)	とりにく ぶたにく たまご だいず	たまねぎ	ばんこ でんぶん さとう こむぎこ あぶら		
		(キャベツ・ソース)		きゃべつ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ポテトスープ	だいず	にんじん たまねぎ	じゃがいも		

注意

- 食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。
- 表記されている栄養価は小学校3・4年生の数値です。
- 給食費は全て食材料費に使用しています。
- 学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。
- 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。
- 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。
- 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。

★こんだてひょう(電子版)では、興津小 給食室特集を配信中!!★

今月の特集は 「こどもたちに安全な給食を届けるための取り組み」
e-メッセージ または 静岡市学校給食HPをご覧ください。



＊子どもたちに安全な給食を届けるための取り組み＊

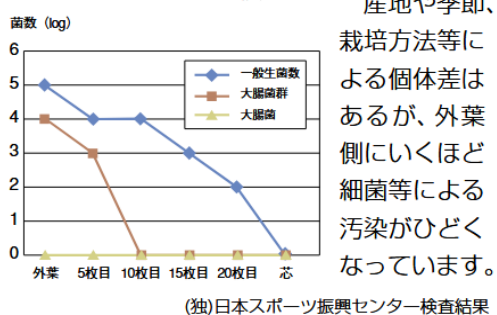
子どもたちに、安全安心な給食を届けるために、学校給食衛生管理基準に基づいた調理作業をしています。
今回はその中から、野菜の洗浄について一部紹介します。

葉物野菜（きゃべつなど）は、葉っぱの間に
虫が隠れていたり、外葉に菌数が多いので・・・

葉っぱを1枚1枚ばらして洗っています。

バラバラにして洗浄する理由

図1 キャベツの細菌検査結果



きゅうりの菌数を減らすために・・・

1本ずつスポンジを使って洗っています。
(洗剤は使いません)

図2 きゅうり洗浄の細菌検査結果（素手で洗浄）

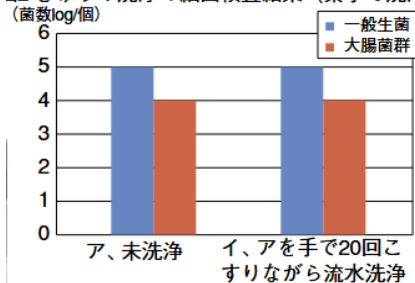
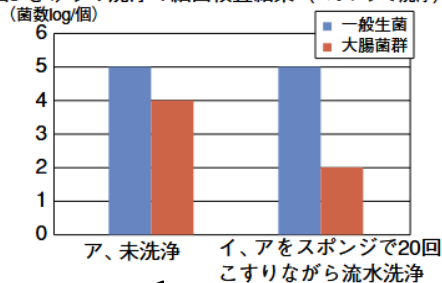


図3 きゅうり洗浄の細菌検査結果（スポンジで洗浄）



(独)日本スポーツ振興センター検査結果

スポンジで洗った方が
菌数が減っている！



参考：調理場における衛生管理＆調理技術マニュアル（文部科学省）