



れいわ ねん
令和7年

がつ
5月

きゅうしよくこんだてひょう
給食献立表

しずおかしりつしみずこまごえしょうがっこう
静岡市立清水駒越小学校

今年度 の献立作成 テーマ 「感謝して食べよう 静岡の恵みと食を支える人たち」

★毎月19日は食育の日★

日・曜	こんだてめい	たべもののほたらき			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	ひとくちメモ
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしを ととのえる (みどり)	ねつやちからの もとなる (きいろ)		
1 木	◎はちじゅうはちや& かんきょうおうえんこんだて◎				578 23.7 18.6 378 2.2	八十八夜とは立春から数えて、八十八日目にあたる日のことです。この日に摘んだお茶を飲むと、1年無病患災でいられると伝えられています。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。今日のお茶ふりかけは有機農業で作られました。
	むぎごはん			こめ むぎ		
	かんきょうにやさしい おちゃふりかけ 	かつおぶし のり	まっちゃん	ごま さとう こむぎこ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あじのオクシズおちゃフライ	あじ	おちゃ	こむぎこ パンこ あぶら		
	ひじきのいために	ひじき だいず さつまあげ	にんじん こんにゃく	さとう あぶら		
	みそしる	なまあげ みそ	だいこん こまつな えのきだけ			
7 水	しろさとうあげパン			パン あぶら さとう	638 23.5 26.2 346 2.1	揚げパンは高温の油で、1分ほど揚げます。上手に揚げると、サクッとした食感になります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークビーンズ 	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト	さとう あぶら		
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	りんご みかん もも	さとう		
9 金	◎ふるさと給食◎				556 19.4 17.6 333 2.7	給食の和食の汁ものは、かつおだしを丁寧に使っています。だしを上手に使うと、減塩対策にもなります。
	わかめごはん 	わかめ		こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	くろはんぺんフライ	くろはんぺん		パンこ こむぎこ でんぶん あぶら		
	こうみあえ	かつおぶし	キャベツ きゅうり こまつな	さとう ごま ごまあぶら		
	みそしる	とうふ みそ	たまねぎ えのきだけ	じゃがいも		
12 月	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 ルウ	608 20.7 18.3 339 2.0	味付煮干しなどの小魚は、頭や骨を食べるのでカルシウムをたくさんとることができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かいそうサラダ	かいそう	キャベツ きゅうり	ドレッシング		
	あじつきにぼし	カタクチイワシ		さとう ごま		
13 火	えのきとあぶらあげのごはん	あぶらあげ とりにく	にんじん えのきだけ	こめ むぎ	548 22.5 16.8 302 2.2	みそ汁には、春が旬の野菜をたくさん入れました。旬のものは栄養価も高いので、残さず食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	たまご		さとう でんぶん あぶら		
	はるやさいのみそしる	とうふ みそ	キャベツ たけのこ	じゃがいも		
14 水	くろさとうパン			パン こくとう	548 21.8 21.2 415 2.0	パンナコッタは、イタリア語で「パンナ」は「生クリーム」「コッタ」は「煮た」という意味です。給食は、豆乳を使っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ようふうおでん 	とりにく ウインナー こんぶ うずらたまご	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	じゃがいも		
	パインサラダ		キャベツ きゅうり パインアップル	ドレッシング さとう		
15 木	パンナコッタ	とうにゅうかこうひん	いちごかしゅう	さとう でんぶん	566 27.9 18.7 375 1.7	ミートソースには、牛肉と豚肉の両方を使うことで、味に深みが出ます。めんと上手にからめて食べましょう。
	ソフトめんミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく トマト	めん あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング		
16 金	はっこうにゅう	にゅうせいひん		さとう	585 24.1 21.3 314 1.8	鯖は青魚です。青魚はDHAやEPAが含まれています。頭の細胞を活性化するのはたらきがあります。骨に気を付けて食べましょう。
	むぎごはん			こめ むぎ		
	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	こんぶ	キャベツ きゅうり	さとう		
19 月	けんちんじる	とりにく あぶらあげ とうふ	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん はねぎ	ごまあぶら	644 24.8 23.3 370 2.2	ケチャップや豆板醤などの調味料でチリソースを作り、えびや豆腐、野菜と一緒に煮ました。ごはんには合うおかずです。
	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はるまき 	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	はるさめ こむぎこ さとう でんぶん こめこ あぶら		
	とうふとえびのチリソースに	とうふ えび	たけのこ しいたけ たまねぎ しょうが にんにく はねぎ	さとう あぶら		

日・曜	こんだてめい	たべもののほたらき			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	ひとくちメモ
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしを ととのえる (みどり)	ねつやちからの もとなる (きいろ)		
20 火	◎カンヌウィーク献立◎ へフランス～				628 23.0 33.7 287 1.5	5月はカンヌウィークです。姉妹都市のカンヌ市にちなんで、フランス献立を取り入れました。フリカッセとは、見た目が白い煮込み料理のことです。
	ソフトフランスパン			パン マーガリン		
	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 なまクリーム	たまねぎ りんご	あぶら バター ルウ		
	フレンチサラダ		パプリカ キャベツ とうもろこし きゅうり アスパラガス れもんかじゅう	オリーブあぶら あぶら さとう		
	チョコクレープ	とうにゅう	ココアパウダー	あぶら さとう みずあめ こめこ		
21 水	むぎごはん			こめ むぎ	613 22.2 19.2 381 1.3	じゃがいもの旬は、5月～7月です。ビタミンCやカリウムが豊富です。旬の食材を味わいましょう。
	のりのつくだに	のり		みずあめ 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	とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ しょうが	じゃがいも さとう でんぶん		
	ごまあえ		キャベツ こまつな	さとう ごま		
22 木	げんまいいりパン			パン げんまい	604 24.5 27.8 375 2.3	ツナはまぐろを加工して作られたものです。野菜とマヨネーズ風の調味料で和えて焼きました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ツナとやさいのマヨネーズやき	まぐろ チーズ	たまねぎ えだまめ とうもろこし	じゃがいも ドレッシング		
	にくだんごのスープ 	にくだんご	こまつな だいこん にんじん			
	アセロラゼリー		アセロラかじゅう	さとう でんぶん		
23 金	むぎごはん			こめ むぎ	569 23.4 16.5 290 1.7	親子煮は、親である鶏肉と、子どもである卵を使うので「親子煮」と名前がついています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	おやこに	とりにく かまぼこ たまご	たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ	さとう		
	きゅうりとつぼづけのあえもの		キャベツ きゅうり つぼづけ	ごま		
26 月	マーガリンパン			パン マーガリン	626 24.5 24.3 318 2.7	焼きそばは、めんを揚げています。パリパリのめんに、野菜の水分が加わることで、食べやすい食感になります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきそば 	ぶたにく いか	にんじん もやし キャベツ しょうが	めん あぶら		
	ちゅうかコンスープ	たまご とうふ	とうもろこし ねぶかねぎ	でんぶん		
27 火	むぎごはん			こめ むぎ	599 27.4 20.4 320 1.6	さわらの漢字は、魚へんに春と書きます。春にたくさんとれる魚です。冬のさわらは特に、脂がのっています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さわらのやさいあんかけ	さわら	たまねぎ えのきだけ にんじん はねぎ	でんぶん あぶら さとう		
	ごまキムチじる	ぶたにく とうふ みそ	だいこん はくさい ごぼう こまつな ねぶかねぎ キムチ	ごま		
28 水	むぎごはん			こめ むぎ	616 24.5 19.7 416 2.0	はっぼうさいは、八宝菜と漢字で書きます。八は「多くの」という意味です。タンパク質の多いものや、野菜がたくさん入っています。
	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 うすらたまご	はくさい にんじん チンゲンサイ きくらげ	あぶら でんぶん ごまあぶら		
	シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぶん さとう こむぎこ あぶら		
	あんにんプリン	とうにゅうかこうひん	ももピューレー あんずかじゅう	さとう みずあめ でんぶん		
29 木	さんさいうどん	とりにく かまぼこ あぶらあげ	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	めん でんぶん	557 28.2 21.7 408 2.1	揚げからめは、大豆とじゃがいも、煮干しを揚げて塩こしょうとバジルで味付けしています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいずとじゃこのあげからめ	だいず かえりにぼし	バジル	あぶら でんぶん		
30 金	コロッケバーガー		にんじん たまねぎ とうもろこし さやいんげん キャベツ	パン じゃがいも パンこ あぶら こむぎこ さとう でんぶん	637 22.6 22.2 299 2.9	甘夏は、4月から5月にかけて旬の果物です。夏みかんよりも甘味があるので、「甘夏」と呼ばれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ビーフシチュー 	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース しょうが にんにく	じゃがいも あぶら ルウ		
	あまなつ		あまなつ			

※記載されている栄養価は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。

※魚には小骨が残っていることがあるため、食べるときには注意しましょう。

※めんの製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。 ※小魚、海藻、貝類には、エビ、カニ等が混入している場合があります。

※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。

※家庭配布用献立表には、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。

※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。

※静岡市学校給食専用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、食材の産地情報などを掲載しています。

※スプーンが適している献立の日に、スプーンのイラストがついています。

※イラスト出典：全国学校給食協会

