

令和7年4月 給食献立表

静岡市立清水江尻小学校（給食回数12回）

令和7年度 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) | 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 | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g) | 備考 |
|-----------|--------------------|------------------------------|---|----------------------------|---|--|
| 11 (金) | 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 りんごピューレ トマトピューレ | こめ むぎ あぶら じゃがいも | 611 21.2 279 1.9 | 給食が始まります |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | コーンサラダ | | きゅうり キャベツ とうもろこし | ドレッシング | | |
| 14 (月) | ソフトめん | | | ソフトめん | 580 26.8 299 1.6 | ソフトめんを 上手に食べよう |
| | ミートソース | ぶたにく ぎゅうにく チーズ | しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ | あぶら | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | パインサラダ | | きゅうり キャベツ パインアップル | あぶら さとう | | |
| 15 (火) | むぎごはん | | | こめ むぎ | 547 25.8 282 1.6 | 野菜を食べよう 「豚肉と野菜のソテー」 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | ぶたにくとやさいのソテー | ぶたにく | しょうが キャベツ もやし にら | あぶら | | |
| | みそしる | あぶらあげ みそ | たまねぎ | じゃがいも | | |
| 16 (水) | くろざとうしょくパン | | | パン くろざとう | 585 23.2 430 2.2 | 骨や歯を強くしよう 「発酵乳」 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | ようふうおでん | とりにく ウィンナー こんにゃく | にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん | じゃがいも | | |
| | チンゲンサイのソテー | ベーコン | もやし チンゲンサイ とうもろこし | あぶら | | |
| はっこうにゅう | はっこうにゅう | | | | | |
| 17 (木) | むぎごはん | | | こめ むぎ | 582 25.4 404 1.8 | 中華の献立を 味わおう |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | マーボー豆腐 | ぶたにく とうふ みそ | しいたけ たけのこ にんじん しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ | さとう ごまあぶら でんぷん | | |
| | ナムル | | ほうれんそう もやし にんじん | さとう ごまあぶら ごま | | |
| 18 (金) | むぎごはん | | | こめ むぎ | 584 25.5 319 1.8 | 強い体を作ろう 「たまご」 |
| | 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 | | |
| | たけのこのそぼろに | とりにく | にんじん しんたけのこ しいたけ グリンピース | さとう でんぷん | | |
| | みそしる | とうふ あぶらあげ みそ | だいこん はねぎ | | | |
| 21 (月) | マーガリンパン | | | パン マーガリン さとう | 551 22.7 310 2.8 | エネルギーのもとに なる食べ物 「パン・めん」 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | ゆきそば | ぶたにく | キャベツ もやし にんじん | めん あぶら | | |
| | わかめスープ | わかめ たまご | はねぎ | ごま でんぷん | | |
| 22 (火) | チキンピラフ | とりにく | たまねぎ あかピーマン とうもろこし | こめ むぎ あぶら | 577 21.7 572 2.5 | 炊き込みご飯を 味わおう 「チキンピラフ」 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | はくさいと にくだんごのスープ | ぶたにく とりにく | にんじん ししいたけ たけのこ はくさい チンゲンサイ | はるさめ | | |
| | ヨーグルト | ヨーグルト | | | | |
| 23 (水) | ロールパン | | | パン | 599 22.7 298 2.5 | ふるさと給食の日 季節の食べ物 「春キャベツ」  |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | ツナコロッケ | ツナ | たまねぎ | じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら | | |
| | はるキャベツのサラダ | | きゅうり とうもろこし はるキャベツ | ドレッシング | | |
| | ミネストローネ | ベーコン とりにく だいず | にんじん たまねぎ トマト | マカロニ | | |
| 24 (木) | むぎごはん | | | こめ むぎ | 559 27.6 397 2.4 | 魚を食べよう 「鮭の塩焼き」 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | さけのおしゃき | さけ | | | | |
| | ごまあえ | | キャベツ ほうれんそう もやし | さとう ごま | | |
| | みそしる | わかめ あぶらあげ とうふ みそ | たまねぎ | | | |
| 25 (金) | おべんとうのひ (ペアえんそく) | | | | | |
| 28 (月) | むぎごはん | | | こめ むぎ | 597 25.9 455 1.9 | 大豆製品を食べよう 「生揚げの カレーいため」 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | 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 はねぎ にんじん たけのこ | さとう あぶら ごまあぶら | | |
| | ごもくちゅうかスープ | | きくらげ こまつな もやし | | | |
| 30 (水) | たけのこごはん | とりにく あぶらあげ | しんたけのこ にんじん | こめ | 570 24.6 387 2.7 | 季節の食べ物 「新たけのこ」 |
| | 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 | | こむぎこ パンこ あぶら | | |
| | にびたし | まぐろあぶらづけ | こまつな キャベツ | | | |
| | なまあげのみそしる | なまあげ わかめ みそ | もやし | | | |

※パンの製造過程で、くるみ、卵、落花生、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。
 ※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。 ※魚には小骨が残っている場合があるため、食べる時は注意してください。
 ※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。 ※都合により献立に変更がある場合があります。
 ※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。
 ※家庭配布献立表には、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。
 ※感染症対策のため、スプーンの提供を中止しています。はし、スプーンの持参をお願いいたします。
 ○挿絵・記事:「新食育ブック」少年写真新聞社