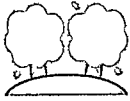


4月



給食こんだて表

元気いっぱいの1年生を迎え、新年度の給食が始まります。これから1年間、栄養バランスのとれた安全でおいしい給食を通して、子どもたちの『健康づくり』のお手伝いをしていきます。よろしくお願いします。



ふるさと給食の日

地産地消をすすめるために、静岡県の食べ物を多く使用し、紹介する献立です。



★1年生は15日(火)から給食が始まります。
★給食のない日は、学年日より等でご確認下さい。

令和7年4月 清水入江小学校

日	こんだて名	おもなざいりょうとそのはたらき			おもな調味料	栄養量			
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	食塩 g
11 (金)	げんまい入りパン				パン げんまい	572	24.8	372	2.6
	ハンバーガー				ラード さとう でんぷん				
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ トマト にんにく しょうが		デミグラスソース ケチャップ 塩 ウスターソース ワイン				
	自分で、パンにはさんで食べましょう ゆでキャベツ		キャベツ						
	牛乳	牛乳							
14 (月)	クラムチャウダー	豆乳 牛乳 あさり パーコン	たまねぎ にんじん		じゃがいも 油 ベジメソール	587	24.1	450	2.3
	ふるさと給食の日 ツナピラフ	まぐろ油づけ	たまねぎ どうもろこし グリンピース しょうが		米 むぎ 油				
	牛乳	牛乳							
	オムレツ	たまご			さとう でんぷん 油				
	にくだんごとやさいのスープ	とりにく ぶたにく わかめ だいず	もやし にんじん しいたけ ほうれん草 たまねぎ しょうが にんにく		ラード さとう 油 でんぷん				
にゅうさんきんいんりょう	にゅうさんきん いんりょう								
15 (火)	むぎ入りごはん				米 むぎ	626	21.3	279	1.6
	カレーライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん りんご しょうが にんにく		じゃがいも 油				
	牛乳	牛乳			とんこつスープ ソース ワイン チャツネ カレーこ しょうが				
	かいそうサラダ	わかめ 赤つのまた 白きりんさい こんぶ 青つのまた	キャベツ きゅうり とうもろこし こんにゃく		油 さとう				
	りんごゼリー		りんご		さとう				
16 (水)	むぎ入りごはん				米 むぎ	585	23.2	306	2.7
	牛乳	牛乳							
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	たけのこ はねぎ ねぶかねぎ しいたけ しょうが にんにく		さとう ごま油 でんぷん 油				
	パンサンスー	パンサンスーは、はるさめと細く切った野菜を使った中華サラダです。	キャベツ きゅうり にんじん		はるさめ さとう ごま油				
	野菜をたくさん食べよう				しょうゆ 酒 中華スープ オイスターソース トウバンジャン しょうゆ 酢 塩				
17 (木)	むぎ入りごはん				米 むぎ	602	25.9	334	2.2
	牛乳	牛乳							
	わかどりのからあげ	とりにく	しょうが		さとう ごま油 でんぷん 油				
	やさいのごまおひたし		ほうれん草 キャベツ とうもろこし		油 ごま さとう				
	みそしる	とうふ 油あげ わかめ みそ	たまねぎ えのきだけ はねぎ		かつお節(だし)				
18 (金)	むぎ入りごはん				米 むぎ	588	25.1	394	2.5
	牛乳	牛乳							
	あつあげのちゅうかに	あつあげ ぶたにく ちくわ	もやし にんじん たけのこ チンゲンサイ しいたけ		さとう でんぷん 油				
	ワンタンスープ	ぶたにく たまご みそ	はくさい ねぶかねぎ たら たまねぎ しょうが		こむぎこ でんぷん ごま油				
	ごはんはパワーのもと				しょうゆ オイスターソース 酒 中華スープ				
21 (月)	マーガリンパン(少・1年生はパンなし)				パン マーガリン	619	21.9	362	2.7
	牛乳	牛乳							
	やきそば	ぶたにく あおのり	キャベツ もやし にんじん しょうが		むしめん 油 ごま				
	フルーツポンチ	豆乳 かんてん	みかん パインアップル もも りんご ぶどう		さとう				
	チーズ	チーズ							
22 (火)	むぎ入りごはん				米 むぎ	589	26.0	335	2.0
	牛乳	牛乳							
	あつやきたまご	たまご			さとう 油 でんぷん				
	だいずのいそに	だいず 油あげ ひじき	にんじん さやいんげん		さとう 油				
	つみれじる	いわしつみれ みそ(ワツ・タラ・だいず) とうふ	だいこん こぼろ はくさい ねぶかねぎ		さといも				

給食がはじまります
給食のやくそくを守って、たのしく食べましょう。
★食べることはだいじなこと。そして、とってもたのしいこと!



いつも
ていねいに手を洗おう
食事の前には、必ずせっけんを使って、手のひら、手の甲、指のあいだ、ツメのまわり、手首もていねいに洗いましょう。



成長期に必要な牛乳
牛乳には、成長と健康に必要な栄養がバランスよく含まれています。給食だけでなく、家でも牛乳や乳製品を進んでとるようにしましょう。



野菜をたくさん食べよう
野菜は、ゆでたり炒めたり汁物に入れたりすると、かさが減るのでたくさん野菜も食べやすくなります。

しらすぼし
駿河湾ではしらす漁がさかんで、市内では用宗・清水・由比港で水あげされています。しょうぶな骨や歯をつくるために必要なカルシウムがたくさん含まれています

給食の焼きそばのひみつ
給食の焼きそばは、蒸しめんを油で揚げてから肉や野菜と炒めて作ります。野菜はめん約1.5倍の量を使っているため栄養バランスもパッチリです。


はしを正しく持って
日本の食事は、「はし」を使って食べます。はしを正しく使うと、切る、はさむ、すくうなど、様々な動作がスムーズにできます。



日	こんだて名	おもなざいりょうとそのはたらき			おもな調味料	栄養量			
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	食塩 g
	入学・進級おめでとう給食					562	23.4	297	2.0
23 (水)	おせきはん (ごましお)	あずき		米 もち米					
	牛乳	牛乳							
	たららのフライ	すけそうたら		パンこ 油 ごむぎこ	塩				
	やさいのいそかあえ	のり	ほうれん草 キャベツ		しょうゆ みりん 酒				
	わかたけじる	とうふ わかめ	たけのこ はねぎ		しょうゆ 酒 塩 かつお節 (だし)				
	みかんゼリー		みかん	水あめ さとう					
24 (木)	くろざとうパン			パン くろざとう		572	22.5	401	2.1
	牛乳	牛乳							
	ようふうおでん	とり肉 ウィンナー うずらのたまご こんぶ	たまねぎ こんにゃく にんじん さやいんげん	じゃがいも 油	ワイン コンソメ しょうゆ カレーこ 塩 こしょう				
	パインサラダ		キャベツ きゅうり パインアップル	油 さとう	酢 塩 こしょう				
	ヨーグルト	ヨーグルト		さとう					
	ふるさと給食の日	むぎ入りごはん		米 むぎ		562	22.5	343	1.6
25 (金)	牛乳	牛乳							
	くろはんぺんのフライ	サバ イワシ タラ だいず		パンこ 油 ごむぎこ コーンフラワー でんぷん さとう	塩 みりん 魚介エキス				
	やさいのごまあえ		ほうれん草 キャベツ にんじん	ごま さとう	しょうゆ				
	ぶたじる	とうふ みそ	ぶたにく だいこん こんにゃく にんじん ねぶかねぎ	さといも	かつお節 (だし)				
28 (月)	ソフトめん			ソフトめん		587	27.8	350	2.2
	牛乳	牛乳							
	ミートソース	ぶたにく きゅうにく みそ	たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく しょうが	ハヤシルウ さとう 油	トマトケチャップ ワイン どんかつソース コンソメ 塩 こしょう				
	コーンサラダ ※コーンクリーミードレッシングが あえます		キャベツ きゅうり とうころこし (とうころこし たまねぎ にんじん フルーン レモン)	油 さとう	酢 塩				
	あじつけにぼし	カタクチイワシ		さとう でんぷん	塩				
30 (水)	たけのこごはん	とりにく 油あげ	たけのこ にんじん	米	しょうゆ 酒 塩	540	22.3	366	2.4
	牛乳	牛乳							
	かつおのフライ	かつお だいず	たまねぎ しょうが	パンこ 油 さとう ごむぎこ でんぷん	しょうゆ 塩				
	やさいのそくせきづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり	さとう	しょうゆ 酢 塩				
	みそしる	とうふ みそ わかめ	たまねぎ はねぎ	じゃがいも	かつお節 (だし)				


お祝いの料理 赤飯

日本では昔から、お祝いの時にはもち米といっしょに、あずきやさざげを使って赤飯を炊く習慣があります。赤い色は神様におそなえる特別な色をあらわしています。




季節のめぐみ 春キャベツ

春にとれるキャベツは葉っぱがやわらかく、みずみずしいのが特徴です。生でもおいしく食べることができ、とってもあまみいですよ。




正しい はいぜん

ごはんは左、汁物は右、おかずは奥に置きます。食器は手に持ち、よい姿勢でいただきます。大きなお皿には、必ず手をそえて食べましょう。




ソフトめん

正式名は「ソフトスパゲティ式めん」です。学校給食用に特別に作られ、うどんよりも細く、スパゲティよりもやわらかいめんです。給食では、月1回程度めんの日があり、ソフトめんのほか、うどんや中華めんも登場します。



季節のめぐみ たけのこ・カツオ

春が旬のたけのこ。新たけのこは今の時期しか食べることができない春のごちそうです。



- 表示の栄養価は、3・4年生が1人分をすべて食べた場合にとれる栄養量です。
- 物価の変動や仕入れの都合などにより献立を変更することがあります。
- 食材の使用に際しては、安全確認に努めています。
- 魚を使った料理では、小骨が残っている場合がありますので注意しましょう。
- ★家庭配付用献立表には、すべての食材材料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下さい。

注意


- ★めん工場では、そば、卵を含む製品を製造しています。
- ★パンの製造過程で、卵、ごま、大豆、りんごが混入する可能性があります。
- ★給食で使用している魚介類や海藻には、エビやタコ、イカやカニなどが混入している場合があります。
- ◆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。

令和7年度 静岡市の給食献立のテーマ

感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち

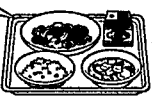
今年度の静岡市教育委員会食育推進計画では、「食べ物や家族・地域への感謝の子どもの育成」を重点目標としており、「生産者や食べ物の恵みに感謝して、残さず食べることができる」「各地域の地場産物や食文化について、理解を深める」ことを掲げています。そこで、学校給食では、子どもたちが「静岡のめぐみ」を意識し、食を支える人たちへの感謝の気持ちをもってもらえるように、献立テーマが決まりました。

毎日の給食には、子どもたちに伝えたいねらいがあります。献立表でもお知らせしていきますので、確認してみてください。




学校給食は、栄養バランスのとれた食事を子どもたちに提供することで、子どもの健康と成長を支えています。また、栄養をとるだけでなく、食育のための「生きた教材」として給食時間、教科や特別活動、総合的な学習等においても活用され、学校での食育の中心的な役割をしています。

どんな食べ物が入っているの？
この野菜は、どこでとれたの？
この料理は、どこの国、どこの地域の料理？
この料理には、どんないわれがあるの？(行事食など)
今の季節においしい食べ物は何？
この食べ物、体の中でどんな働きをするの？



◆お知らせ

静岡市学校給食専用ウェブサイトでは、静岡市の給食や食育に関する情報、給食のレシピも掲載しています。ぜひ、ご覧ください。



※「食育ブック(少年写真新聞社)」のイラストを使用しています。