

5月 給食献立表

お知らせ

ふるさと給食の日

◎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。

◎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。

日 (曜)	献立	小学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	Bブロック 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	中吉田学校給食センター 主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	一口メモ
1 (木)	セルフホットドック 「切目入りパン (減量)」 焼きウインナー レタス 牛乳 春のポトフ	ウインナー 牛乳 鶏肉	にんじん たまねぎ グリーンアスパラガス 新キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも	トマトケチャップ 中濃ソース スープストック こしょう 塩 とりがらスープ	545 24.8 295 	旬の野菜 「春：グリーンアスパラガス」 収穫されたばかりのアスパラガスは、甘味が強く、時間の経過とともに鮮度の低下がはげしい野菜です。買ったならなるべく早く調理しておいしいいただきましょう。また、アスパラガスは、細くても太くても筋の数は同じなので、太い方が柔らかいそうです。
2 (金)	米飯 (減量) ごま塩 牛乳 あじのオクシズお茶フライ 油揚げ入りおひたし みそけんちん汁	牛乳 あじ 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	せん茶 ほうれん草 もやし キャベツ 大根 にんじん ごぼう しいたけ 根深ねぎ	米 大豆油 パン粉 小麦粉 でんぶん じゃがいも	ごましお 塩 こしょう 醤油 かつおだし かつおだし 酒 みりん 塩	616 26.7 383 	八十八夜献立 八十八夜とは立春から数えて八十八日目のことで、今年は5月1日です。それにちなみ、お茶を使った「あじのオクシズお茶フライ」を出します。
7 (水)	米飯 (減量) 牛乳 豆腐と豚肉の旨煮 パンサンスー 黄桃缶	牛乳 豚肉 うずら卵 豆腐 ハム	しいたけ たけのこ にんじん チンゲンサイ 生姜 根深ねぎ きゅうり キャベツ	米 大豆油 でんぶん ごま油 春雨	酒 中華スープの素 醤油 こしょう オイスターソース 中華ドレッシング	657 24.5 508 	体を作る食べ物は何か？ 「豚肉・豆腐・うずら卵」 豚肉や豆腐、卵にはたんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質が不足すると筋力が低下したり、様々な病気にかかりやすくなるので、健康な体を作るためにしっかりととりましょう。
8 (木)	ポークカレーライス 「麦入り米飯」 ポークカレー 牛乳 こんにゃくサラダ 福神漬	豚肉 チーズ スキムミルク 牛乳 わかめ 白きくらげ 茎わかめ とさかのり かつのまた めかぶ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト サラダこんにゃく 小松菜 キャベツ 大根 なす きゅうり 生姜 れんこん	米 麦 大豆油 じゃがいも 砂糖	塩 赤ワイン こしょう とりがらスープ チャツネ ナレールウ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース 青じそドレッシング 醤油 酢 塩	682 20.2 353 	きゅうりよくおいしいね
9 (金)	山菜うどん うどん 山菜うどんのつゆ 牛乳 野菜の酢の物 さつまいもの天ぷら	鶏肉 油揚げ 牛乳 わかめ	こんにゃく しいたけ にんじん しめじ えのきたけ なめこ たけのこ わらび水煮 根深ねぎ きゅうり	うどん でんぶん 砂糖 さつまいも 小麦粉 でんぶん なたね油 パーム油 大豆油	かつおだし 醤油 塩 みりん フィッシュカルシウム 酢 塩 塩	555 22.3 397 	季節の料理や食べ物を知ろう 「春：わらび」 わらびは、山や野でたくさん採ることができます。地域によって旬の時期が異なり本州では4月中旬から5月の連休辺りになります。
12 (月)	米飯 (減量) 牛乳 新じゃがいものそぼろ煮 ひじき入りおひたし しゅうまい	牛乳 鶏肉 ひじき 豚肉	生姜 しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん グリンピース ほうれん草 キャベツ たまねぎ 生姜	米 じゃがいも 大豆油 砂糖 パン粉 でんぶん 砂糖 小麦粉	酒 フィッシュカルシウム みりん 醤油 醤油 かつおだし 塩	610 23.4 377 	季節の料理や食べ物を知ろう 「春：新じゃがいも」 春にとれるじゃがいもを「新じゃがいも」と呼びます。新じゃがいもは水分が豊富でみずみずしく、皮もやわらかいののでまるごとおいしく食べられるのが特徴です。
13 (火)	米飯 (減量) 牛乳 さばのみそ煮 きんぴら 団子汁	牛乳 さば みそ きんぴら 鶏肉 豆腐	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ 生姜	米 砂糖 大豆油 砂糖 ごま油 すいとん	みりん 醤油 赤唐辛子粉 かつおだし 醤油 酒 塩	712 26.5 344 	青魚を食べよう 「さばのみそ煮」 さばなどの青魚には血液をサラサラにするEPA、脳の成長に欠かせないDHAなど質の良い脂が含まれます。
14 (水)	ソフトフランス (減量) 牛乳 鶏肉のフリカッセ オリーブサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 牛乳 ベーコン 鶏肉	たまねぎ レタス きゅうり オリーブ しめじ たまねぎ にんじん トマト ほうれん草	パン マーガリン 大豆油 生クリーム マカロニ	塩 こしょう 白ワイン スープストック ホワイトソース こしょう 塩 とりがらスープ フィッシュカルシウム スープストック 塩 こしょう	560 27.5 354 	カンヌウィーク献立 静岡市とフランス・カンヌ市は姉妹都市提携をしています。そのことから「シズオカ・カンヌウィーク」が始まり、最近シズカンとも言われています。このことからシズカンを感じられるような献立を作成しました。
15 (木)	中華丼 「米飯 (減量)」 中華丼の具 牛乳 大根ときゅうりの中華漬け 豆乳かん	あさり いか 豚肉 うずら卵 牛乳 豆乳	生姜 にんにく たけのこ 白菜 にんじん チンゲンサイ きくらげ きゅうり 大根 みかん バインアップル	米 大豆油 ごま油 でんぶん 砂糖 ごま油 砂糖	中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース 醤油 とんこつスープ 酢 醤油 塩	587 20.8 313 	彩りを楽しもう 「中華丼」
16 (金)	米飯 (減量) 牛乳 黒はんぺんのフライ ひじきの炒め煮 みそ汁	牛乳 黒はんぺん 豚肉 ひじき 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	にんじん たけのこ こんにゃく 大根 もやし 小松菜	米 パン粉 小麦粉 大豆油 大豆油 砂糖	醤油 かつおだし かつおだし	626 24.1 419 	ふるさと給食の日 今日はふるさと給食の日です。地場産物を積極的に使用し、給食を通して地域の魅力を再発見するとともに、地元食材や郷土料理に親しんでもらいたいと思います。

小学校		Bブロック		中吉田学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	一口メモ
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	調味料		
19 (月)	食パン (減量) いちごジャム 牛乳 大豆とウインナーのトマト煮 アスパラガス入りグリーンサラダ ニューサマーオレンジ	牛乳 鶏肉 ウインナー 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん トマト ジュース グリンピース	大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム	トマトケチャップ スープ ストック ウスターソース 塩 こしょう 赤ワイン イタリアンドレッシング	592 23.1 346 	季節の料理や食べ物を知らう 「ニューサマーオレンジ」 ニューサマーオレンジは別名「日向夏」といいます。初夏が旬の果物で、静岡県では伊豆半島で盛んに栽培されています。
20 (火)	米飯 (減量) 環境にやさしいお茶ふりかけ 牛乳 春の季節煮 厚焼卵 なめたけ和え	環境おうえん給食 牛乳 鶏肉 あらめ	こんにゃく にんじん 新たけのこ えんどうまめ	米 大豆油 新じゃがいも 砂糖 砂糖 植物油脂	環境にやさしいお茶ふりかけ 醤油 酒 みりん かつおだし 酢 醤油 塩 醤油	581 24.2 361 	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。「環境にやさしいお茶ふりかけ」は有機農業のお茶を使って作られました。
21 (水)	米飯 (減量) 牛乳 田舎煮 さけのマヨネーズフライ 即席漬け	牛乳 豚肉 生揚げ 昆布 みそ さけ たちうお 大豆たん白 卵黄	にんにく 生姜 大根 にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ たまねぎ れんこん パセリ キャベツ	米 里芋 砂糖 ごま油 大豆油 パン粉 小麦粉 砂糖 でんぶん ごま	醤油 かつおだし 塩 酒 みりん トマトケチャップ 塩	672 23.6 323	お腹をきれいにする食べ物は何か な? 「ごぼう・こんにゃく」 ごぼうやこんにゃくには、食物せんいが豊富に含まれています。食物せんいはお腹の中を掃除する働きがあります。
22 (木)	米飯 (減量) 牛乳 松風焼き いか入りおひたし きのこ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 牛乳 みそ いか 豚肉 わかめ	たまねぎ 生姜 ほうれん草 キャベツ にんじん 白菜 大根 しいたけ えのきたけ しめじ 根深ねぎ	米 パン粉 大豆油 砂糖 ごま	醤油 醤油 かつおだし かつおだし フィッシュカルシウム 塩 醤油	563 28.9 398	松風焼きを食べよう 給食の松風焼きは、豆腐と鶏のひき肉、卵、刻んだ玉ねぎや生姜を混ぜて練ったものを、オーブンで焼き上げた料理です。
23 (金)	ソフトめん シーフードソース 牛乳 野菜サラダ キウイフルーツ	鶏肉 あさり いちご 牛乳 スキムミルク 牛乳 野菜サラダ キウイフルーツ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん パセリ トマトピューレ キャベツ きゅうり 枝豆 キウイフルーツ	ソフトめん 大豆油 マーガリン 小麦粉 砂糖	赤ワイン トマトケチャップ ウスターソース スープ ストック こしょう 塩 とりがらスープ コールスロードレッシング	582 26 366 	血液を作る食べ物は何か な? 「あさり」 あさりには赤血球を作るために必要な栄養素である鉄やビタミンB12が豊富に含まれています。
26 (月)	米飯 (減量) 牛乳 ハムカツ かにかまサラダ みそ汁	牛乳 ハム かにかまぼこ 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	にんじん もやし きゅうり 大根 小松菜	米 パン粉 でんぶん 大豆油	和風ドレッシング かつおだし	643 21.9 389 	きれいに手を洗おう!
27 (火)	親子丼 米飯 親子丼の具 卵そぼろ 牛乳 実だくさん汁	鶏肉 かまぼこ 鶏卵 牛乳 豆腐 ちくわ	たけのこ しいたけ グリンピース こんにゃく 大根 えのきたけ にんじん 小松菜	米 砂糖 植物油脂	酒 みりん 醤油 こんぶだし 醤油 塩 かつおだし 醤油 塩 酒	573 26.7 362	親子丼を作って食べよう! 一般的な親子丼は、甘辛く煮た鶏肉を卵でとじてご飯の上にのせたものですが、今回の親子丼は、ご飯の上に親子丼の具と卵そぼろをのせて親子丼を完成させます。
28 (水)	食パン (減量) 牛乳 ハンバーグ コーンサラダ グリーンポタージュ	牛乳 鶏肉 豚肉 牛乳 牛乳	たまねぎ トマト にんにく 生姜 とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ グリンピース かぼちゃ	パン 豚脂 砂糖 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム	中濃ソース トマトケチャップ 赤ワイン 塩 醤油 クリームコーンドレッシング スープストック 塩 こしょう とりがらスープ	651 26 551 	季節の料理や食べ物を知らう 「初夏: グリンピース」 グリーンポタージュにはグリンピースを使用しています。えんどう豆が熟す前の状態のことをグリンピースと呼びます。4月から6月頃が旬です。
29 (木)	大豆入りカレーライス 麦入り米飯 大豆入りカレー 牛乳 フレンチサラダ パインアップル缶	豚肉 大豆 チーズ スキムミルク 牛乳 ハム	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト キャベツ とうもろこし きゅうり	米 麦 大豆油 じゃがいも 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム	塩 赤ワイン こしょう チャツネ カレールウ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース フレンチドレッシング	697 23.6 340	大豆を食べよう 「大豆入りカレー」 大豆は「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質が多い食べ物です。今日は大豆入りの栄養満点なカレーです。 
30 (金)	米飯 (減量) 牛乳 ぎょうざ パンパンジー もやしスープ	牛乳 鶏肉 大豆粉 鶏肉 わかめ	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり レタス にんじん とうもろこし チンゲンサイ もやし	豚脂 でんぶん 小麦粉 砂糖 米	醤油 塩 棒々鶏ドレッシング フィッシュカルシウム スープストック 塩 醤油 こしょう	572 22.3 353 	中華料理を楽しもう 中国で食べられるぎょうざはゆでで調理し、主食として食べるのが主流とされています。今日の給食は焼きぎょうざです。

※種類の製造過程で、卵、そばが混入する可能性があります。
 ※米飯の製造過程で、えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉が混入する可能性があります。
 ※パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、くるみ、ごま、大豆、豚肉、マカダミアナッツ、もも、りんご、セラチンが混入する可能性があります。

※食材の使用については、安全確認に努めています。
 ※静岡市の学校給食では、三色分類は主に食品の働きで分けてあります。
 ※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

©食育だより (建学社)、食育ブック (少年写真新聞社)、学校給食 (全国学校給食協会) のイラストを使用しています。