



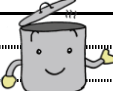
5月 給食こんだてひょう



令和7年度 静岡市献立テーマ「感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち」

令和7年5月 静岡市立清水袖師小学校（給食予定回数20回）

日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			栄養量（3・4年生）			
			あか	みどり	きいろ	エネルギーkcal	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g
			血や骨や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	ひとくちメモ			
1	木	むぎごはん			こめ むぎ	602	21.7	461	2.1
		環境にやさしいお茶ふりかけ	かつおぶし のり	まっちゃん	ごま さとう	【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。今日の給食で使うふりかけのお茶は、有機農業で作られました。			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		くろはんぺんのおちゃフライ	くろはんぺん	せんちゃん	あぶら パンこ こむぎこ				
		にびたし	あぶらあげ	キャベツ こまつな					
		みそしる	とうふ みそ わかめ	たまねぎ えのき					
2	金	りんごパン		りんご	パン さとう	625	25.4	337	2.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【アスパラガス】アスパラガスは、ギリシャ語で「新芽」を意味する言葉から名前が付けられています。1日に5～6センチ伸びることもあるので、収穫時期は農家の人は大忙しです。			
		コーンとだいずのシチュー	とうにゅう めゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン	じゃがいも バター こむぎこ				
		グリーンサラダ	とりにく だいず	キャベツ アスパラガス きゅうり	さとう あぶら				
5	月	こどもの日							
6	火	振替休日							
7	水	むぎごはん			こめ むぎ	671	28.0	299	2.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【シュウマイ】シュウマイは、ひき肉を小麦粉の皮で包み蒸して作る中華料理の点心です。中国では、点心は「お腹がすいた時に一口で食べる軽食」を意味しています。			
		はっぼうさい	ぶたにく うすらのたまご	はくさい チンゲンサイ にんじん	でんぶん ごまあぶら				
		シュウマイ	えび いか	たけのこ しょうが にんにく	こむぎこ パンこ でんぶん さとう				
8	木	むぎごはん			こめ むぎ	626	24.1	338	2.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【親子丼】親子丼の「親子」は、鶏肉と卵を使うことから名づけられました。鶏肉も卵もわたしたちの体をつくるために欠かせない良質なたんぱく質が豊富な食材です。			
		おやこに	とりにく たまご	たまねぎ たけのこ にんじん	さとう				
		きゅうりとつぼづけのあえもの		グリーンピース しいたけ	ごま さとう				
9	金	げんまいパン			パン げんまい	589	24.6	302	2.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【きれいに手を洗おう】今日の給食は、パンにたらフライとキャベツをはさんでフィッシュバーガーを作ってみましょう。パンを手にとって食べるので、給食前に手を石けんを使っていないに洗ってください。			
		たらフライ	たら	キャベツ	あぶら こむぎこ パンこ				
		ポイルキャベツ		たまねぎ にんじん トマト しめじ	カレーウ				
12	月	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま	635	25.3	370	2.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【感謝して食べよう】5月は「さつき」と呼ばれます。これは、田植えが始まる時期なので「早苗月（さなえづき）」が略されたという説があります。米作りは大変な作業です。毎日感謝していただきましょう。			
		わかどりのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	あぶら でんぶん				
		にびたし		キャベツ こまつな にんじん					
13	火	むぎごはん			こめ むぎ	583	23.9	337	2.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【納豆】納豆は、蒸した大豆に納豆菌を加え、発酵させて作られています。大豆を発酵させることで、大豆に含まれる栄養をさらに高めることができます。納豆には、お腹の調子を整える働きもあるのでよくかんで食べましょう。			
		きせつに	とりにく	たけのこ こんにゃく にんじん えんどうまめ	さとう				
		なっとう	なっとう	たまねぎ こまつな えのき					
14	水	しょくパン			パン	595	28.0	377	2.4
		いちごジャム		いちご	さとう	【ふるさと給食の日*ツナ】静岡県では、まぐろの加工工場が多くあり、今日のツナも県内で生産されたものを野菜と一緒にマヨネーズで和え、オーブンで焼いて作ります。			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ツナとやさしいのマヨネーズやき	まぐろ チーズ	たまねぎ コーン えだまめ	じゃがいも マヨネーズ				
15	木	むぎごはん			こめ むぎ	619	27.6	410	1.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【焼き豆腐の中華煮】焼き豆腐を豚肉やたくさんの野菜と一緒に煮こんだ人気の料理です。静岡市学校給食専用ウェブサイトでもレシピを公開しています。ぜひご覧ください。			
		やきとうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく	もやし チンゲンサイ たけのこ	さとう あぶら				
		きゅうりのちゅうかあえ		にんじん しいたけ	さとう ごま ごまあぶら				
16	金	ミックスナッツ	そらまめ ひよこまめ	きゅうり だいこん	アーモンド あぶら	611	27.8	386	1.9
		ソフトめん			ソフトめん	【ソフト麺】学校給食用の麺として考えられたものです。麺をゆでる前に一度蒸しているのので、時間がたっても伸びにくくおいしく食べられる工夫がされています。ミートソースをからめていただきます。			
		ミートソース	ぶたにく めゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ トマト					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	キャベツ コーン きゅうり	さとう あぶら				
16	金	コーンサラダ							
		はっこうにゅう	はっこうにゅう						

日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			栄養量（3・4年生）			
			あか	みどり	きいろ	エネルギーkcal	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g
			血や骨や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	ひとくちメモ			
19	月	ポークカレーライス	ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが にんにく	こめ むぎ	624	21.0	299	1.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	じゃがいも カレールウ あぶら	【野菜を食べよう】カレーにも野菜が入っていますが、それだけでは足りません。カレーを食べる時にはサラダ等の野菜料理もしっかり食べましょう。				
		かいそうサラダ	わかめ つのまた きりんさいい こんぶ	キャベツ きゅうり					
20	火	ロールパン			ロールパン	636	26.7	309	1.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【世界の料理＊フランス】静岡市では、毎年5月に姉妹都市であるフランス、カンヌ市との文化交流のためカンヌウィークを行っています。今日の給食は、フランスの煮込み料理「フリカッセ」です。フリカッセは、「白い煮込み」という意味があります。今日は、焼いた鶏肉の上にホワイトソースをかけ食べましょう。			
		チキンフリカッセ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ	こむぎこ パター				
		フレンチサラダ		キャベツ きゅうり コーン	なまクリーム				
		クレープ	たまご	あかピーマン レモンかじゅう	さとう あぶら				
21	水	むぎごはん			こめ むぎ	618	25.2	386	1.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【大豆】大豆は、わたしたちの体をつくるために必要なたんぱく質が豊富な食材なので、普段より積極的に食べてほしい食材の一つです。			
		あつやきたまご	たまご		さとう あぶら				
		ごもくまめ	だいず	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	さとう あぶら				
		みそしる	とうふ みそ	だいこん はだいこん					
22	木	こくとうしょくパン			パン くらざとう	585	24.0	362	2.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【じゃがいも】体を動かすために欠かせないエネルギーのもとになる炭水化物が豊富な食材です。日本では、おかずの材料として使うことが多いですが、世界では主食として食べている国もあります。			
		じゃがいものベーコンに	とりにく ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん	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				
23	金	まめごはん		えんどうまめ	こめ もちこめ	572	20.7	378	2.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 			【まめごはん】グリーンピースは、今が旬です。グリーンピースは、えんどう豆の若くてまだ未熟な豆です。旬のものは、香りがよく、もっともおいしいと言われています。			
		まぐろメンチカツ	まぐろ	キャベツ こまつな にんじん	あぶら パンこ こむぎこ				
		にびたし	あぶらあげ	たまねぎ えのき	じゃがいも				
		みそしる	みそ						
26	月	チャーハン	ぶたにく	ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	624	21.3	608	2.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【ヨーグルト】ヨーグルトは、牛乳などを乳酸菌で発酵させて作られています。乳酸菌には、腸内の有害な物質を減らして腸内環境を整える働きがあります。			
		すいぎょうざのスープ	とりにく ぶたにく	はくさい チンゲンサイ にんじん	こむぎこ				
		ちゅうかサラダ		もやし キャベツ きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
27	火	むぎごはん			こめ むぎ	607	28.9	313	2.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【炒り鶏】炒り鶏は、鶏肉や野菜を炒めてからしょうゆや砂糖で煮込む料理です。一度炒めてから煮込むため、味がしみ込みやすくおいしく食べることができます。			
		さけのしおやき	さけ						
		いりどり	とりにく	だけのこ こんにゃく れんこん にんじん いんげん しいたけ	さとう あぶら				
		みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな					
28	水	マーガリンパン			パン マーガリン	600	27.4	317	2.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【パン】給食のパンは、国産の「ゆめちから」と「きぬあかり」という小麦粉を100%使用して市内のパン屋さんで作られています。			
		いかいりやきそば	ぶたにく いか	キャベツ もやし にんじん しょうが	むしめん あぶら ごま				
		ちゅうかコーンスープ	たまご	コーン	でんぷん				
29	木	むぎごはん			こめ むぎ	607	23.7	368	1.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【魚を食べよう】魚には、成長期に丈夫な体をつくるために欠かせない良質なたんぱく質や脂が豊富です。給食では魚料理を積極的に取り入れています。			
		さばのみそに	さば みそ	しょうが	さとう でんぷん				
		そくせきづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり					
		けんちんじる	とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん こんにゃく ごぼう	じゃがいも ごまあぶら				
30	金	げんまいパン			パン げんまい	665	25.6	321	2.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【バランスよく食べよう】いろいろな場面で力を発揮するためには、栄養バランスのよい食事をしっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせることで、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。			
		メンチカツ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	あぶら パンこ こむぎこ				
		ポイルキャベツ		キャベツ					
		ミネストローネ	とりにく ひよこめ	たまねぎ トマト にんじん チンゲンサイ	じゃがいも マカロニ				
31	土		うんどうかい 運動会						

※ 表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

※ 麺の製造過程でそば、卵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。

※ 魚には小骨が残っている可能性があります。食べるときはよくかんで食べましょう。

※ 静岡市の学校給食センターや小中学校では、調理員を募集しています。

※ 家庭配付用献立表には、全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。

イラスト：少年写真新聞社、たんぼ出版

静岡市学校給食
ウェブサイト

