

4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	Aブロック 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンG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	中吉田学校給食センター 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
11 (金)	黒砂糖ロールパン (減量)			パン 黒砂糖		598 25.7 576	給食が始まります 今年度も安心安全な給食を提供できるよう、中吉田給食センター職員一同励んで参ります。
	牛乳	牛乳					
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉 植物性たん白	たまねぎ	豚脂 砂糖	中濃ソース トマトケチャップ 赤ワイン		
	春キャベツのサラダ		新キャベツ きゅうり とうもろこし		コールスロートレッシング		
	ポテトスープ	鶏肉	たまねぎ にんじん ほうれん草	じゃがいも	塩 酒 スープストック しょう とりがらスープ フィッシュカルシウム		
14 (月)	米飯 (減量)			米		576 20.2 339	塩分のとりすぎに 気をつけよう 塩分のとり過ぎは、生活習慣病の原因になります。学校給食では塩分を控えるために、おひたしや汁物を作る時には、出汁を効かせるなどの工夫をしています。
	牛乳	牛乳					
	肉じゃが	豚肉	こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ グリンピース	大豆油 じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 醤油 みりん		
	ひじき入りおひたし	ひじき	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし		
	焼きししゃも	ししゃも		大豆油			
15 (火)	ポークカレーライス 「麦入り米飯」			米 麦		748 23.5 334	ポークカレー 給食のカレーは、カルシウムを取るようにチーズやスキムミルクを入れて作ります。乳製品を入れることにより、まろやかな味わいのカレーのなります。
	ポークカレー	豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト	大豆油 じゃがいも	塩 赤ワイン しょう とりがらスープ チャツネ ナレルウ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース		
	牛乳	牛乳					
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり 枝豆		和風乳化ドレッシング		
	福神漬		だいこん なす きゅうり 生姜 れんこん	砂糖	醤油 酢 塩		
16 (水)	食パン (減量)			パン		606 21.9 362	外国の料理を知ろう 「イタリア:ミネストローネ」 野菜を入れた具だくさんのスープのことを、ミネストローネといいます。イタリアでは古くから家庭料理として食べられてきました。給食では、ABCマカロニを入れて、見ても楽しいスープです。
	牛乳	牛乳					
	コロッケ		たまねぎ	じゃがいも パン粉 大豆油			
	ハムサラダ	ロースハム	きゅうり キャベツ	サラダ油 砂糖	酢 塩 しょう 洋辛子粉		
	ミネストローネ	鶏肉	たまねぎ にんじん トマト ほうれん草	マカロニ	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 しょう		
17 (木)	米飯 (減量)			米		680 22.8 413	季節の料理や食べ物を知ろう 「ミモザサラダ」 サラダに入る黄色の炒り卵が、春の花「ミモザの花」のように見えることから名付けられました。春に出る季節の献立です。
	牛乳	牛乳					
	花型豆腐ハンバーグ	植物性たん白 鶏肉 豆腐	たまねぎ にんじん	砂糖 でんぷん	醤油 酒 みりん		
	ミモザサラダ	炒り卵	キャベツ きゅうり ほうれん草	マヨネーズ ノンエッグ マヨネーズ	塩 しょう		
	みそ汁	油揚げ わかめ みそ	大根 小松菜 もやし 根深ねぎ		かつおだし		
お祝いデザート	豆乳	いちご	砂糖 水あめ				
18 (金)	米飯 (減量) ふるさと給食の日			米		623 27.3 405	ふるさと給食「静岡汁」 静岡県産のかつお節で出汁をとり、黒半パン・青のりボール・葉ねぎ・しめじ・焼き豆腐など地元で作られた食材がたっぷりの汁物です。
	牛乳	牛乳					
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖			
	春キャベツの即席漬	塩昆布	新キャベツ	ごま			
	静岡の実だくさん汁	鶏肉 黒半パン 青のりボール 焼き豆腐	大根 ほうれん草 葉ねぎ えのきたけ しめじ		かつお節 醤油 酒 塩 フィッシュカルシウム		
21 (月)	ソフトめん			ソフトめん		681 25.2 365	食べるまははてあらいを
	ミートソース	豚肉 牛肉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト りんごペースト	大豆油 小麦粉 マーガリン	赤ワイン とんかつソース チャツネ スープストック とんこつスープ トマトケチャップ しょう フィッシュカルシウム 塩		
	牛乳	牛乳					
	茎わかめサラダ	茎わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし		和風ドレッシング		
	フライドポテト			フレンチポテト 大豆油	塩 しょう		
				米			
22 (火)	米飯 (減量)			米		626 24.8 347	野菜のごま和え (フェアトレード) フェアトレードを直訳すると、公平・公正な貿易という意味になります。つまり、平等な取引をすることにより、途上国の人々の生活を助けていくことです。今日は野菜のごま和えのごまにフェアトレードのごまを使っています。
	牛乳	牛乳					
	おでん	鶏肉 昆布 さつまあげ 生揚げ うずら卵	こんにゃく 大根	砂糖 じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん		
	野菜のごま和え (フェアトレード)		キャベツ ほうれん草 にんじん	ごま (フェアトレード) ごま 砂糖	醤油		
	黄桃缶		黄もも	砂糖			

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	A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
23 (水)	米飯(減量)			米		588 24.4 425	お腹をきれいにする食べ物 「切干大根」 切り干し大根は、大根を乾燥させて水分を飛ばすことで、栄養や旨味がぎゅっと凝縮されます。切り干し大根に多く含まれている栄養が食物繊維です。食物繊維には、お腹の調子を整えたり、大腸がんなどの病気を防いだりする働きがあります。
	ごま塩				ごましお		
	牛乳	牛乳					
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油	酢 醤油		
	切干大根の煮物	油揚げ さつまあげ 豚肉	切干大根 にんじん	砂糖	かつおだし 醤油 みりん		
	すまし汁	豆腐 わかめ すりみだんご	しめじ ほうれん草 葉ねぎ		かつおだし 塩 薄口醤油		
24 (木)	ツナサンド 「食パン(減量)」			パン		618 23.8 339	血液を作る食べ物「あさり」 クラムチャウダーの「クラム」はあさりなどの二枚貝のことをいいます。あさりに特に多い栄養は鉄です。鉄は血液の材料となり、体の中で酸素を運ぶ働きがあります。鉄が足りないと、体が疲れやすくなったり、顔色が悪くなったり、貧血などの病気の原因になります。
	ツナサンドの具	まぐろ油漬	きゅうり どうもろこし	マヨネーズ	こしょう		
	牛乳	牛乳					
	クラムチャウダー	鶏肉 あさり 牛乳	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油	コンソメスープの素 塩 白ワイン		
	りんごゼリー		りんご果汁	砂糖			
25 (金)	米飯(減量)			米		740 28.3 374	横内小学校 卒業した6年生の献立 不足しがちな食品 「海藻」を使った献立 サラダにひじき・わかめなどの海藻を使い無機質がとれるサラダです。 みなさんに人気の「鶏肉のアーモンドみそからめ」と組み合わせさせて考えてくれました。
	牛乳	牛乳					
	鶏肉のアーモンドみそからめ	鶏肉 みそ		でんぷん 大豆油 砂糖 アーモンド	醤油 酒 みりん		
	海藻サラダ	ひじき わかめ 白きくらげ 茎わかめ 赤つのまた	きゅうり キャベツ		和風玉葱ドレッシング		
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし		
28 (月)	二色丼 「米飯」			米		714 27.9 375	子どもの日献立 子ども日は「端午の節句」といい、子どもの健やかな成長を祝う日です。若竹汁に使われている新たけのこは「子どもが大きくすくすくと育つように」、柏餅の柏の葉は「家系が絶えない」という意味が込められています。
	ツナそばろ	まぐろ油漬	生姜 枝豆	砂糖	醤油 酒		
	卵そばろ	鶏卵		砂糖 植物油	酢 醤油		
	牛乳	牛乳					
	野菜のからし和え		キャベツ ほうれん草 もやし		醤油 かつおだし 洋辛子粉		
	若竹汁	わかめ 豆腐	にんじん 新たけのこ 葉ねぎ		かつお節 昆布だし粉末 醤油 塩		
	柏餅			小豆粒あん 米粉 砂糖 植物油			
30 (水)	セルフホットドック 「切目入りパン(減量)」			パン		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。買ったならば早く調理しておいしくいただきましょう。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。
	焼きウインナー	ウインナー		砂糖	トマトケチャップ 中濃ソース		
	レタス		レタス				
	牛乳	牛乳					
	春のポトフ	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	じゃがいも	スープストック 白ワイン		
					塩 とりがらすープ		

※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、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ゼ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。

入学・進級おめでとう

うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。

今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしく願い致します。



静岡市学校給食課ウェブサイトには、献立表や食育ニュース、食材の産地情報などを掲載しています。学校給食の良さをご家庭でも味わっていただけるようにレシピも掲載していますので、是非ご利用ください。



← こちらからご覧いただけます。

