



# 4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」

静岡市の学校給食には、毎年テーマがあり、そのテーマに基づいて献立を作成しています。  
 今年度は、給食を通じて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を持ってもらえるようにこのテーマが設定されました。給食の献立表や給食時間の放送などを通じて、静岡のおいしいめぐみや、食を支える人たちについても紹介していきます。

令和7年4月 静岡市立清水袖師小学校（給食予定回数13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				
11	金	ポークカレーライス	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	こめ むぎ	639	20.5	293	1.9	今年度の給食も学級みんなで協力をして給食の準備や片づけを行います。もりつけや、食器の置き方を給食室前の見本で確認してください。
		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					
		かいそうサラダ	わかめ つのまた こんぶ かんてん	キャベツ きゅうり	ドレッシング					
		いちごゼリー	とうにゅう	いちご	さとう みずあめ					
14	月	りんごパン		りんご	パン さとう	632	23.3	334	2.3	【シチュー】袖師小のホワイトシチューは、ルウも小麦粉とバターを使って手作りをしています。なめらかな食感になるようにていねいに作っています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		クリームシチュー	とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも こむぎこ バター					
		グリーンサラダ	とりにく チーズ	キャベツ きゅうり アスパラガス	あぶら なまクリーム					
15	火	むぎごはん			こめ むぎ	609	26.9	410	1.8	【もやし】もやしは、大豆等の豆を暗いところで発芽させて、本葉が開く前に収穫したものです。豆にはほとんど含まれていませんが、もやしになるとビタミンCが増えます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	たけのこ ねぎ はねぎ しいたけ しょうが にんにく	でんぷん ごまあぶら					
		ナムル		もやし ほうれんそう にんじん	さとう ごまあぶら ごま					
16	水	ロールパン			ロールパン	622	24.8	313	1.8	【よくかんで食べよう】焼きそばもよくかんで食べてほしいので、給食の焼きそばには、歯ごたえのよいイカを入れています。よくかんで食べることで、食べすぎを防いでくれたり、集中力を高めたりとよいことがたくさんあります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		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					
		フルーツポンチ		みかん パイナップル ももかじゅう ぶどうかじゅう	さとう たんさんいりょう					
17	木	むぎごはん			こめ むぎ	586	25.4	304	1.9	【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。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		とりにくのてりやき	とりにく	しょうが	ごまあぶら さとう					
		ごまあえ		キャベツ ほうれんそう にんじん	さとう ごま					
		みそしる	みそ あぶらあげ	たまねぎ えのき	じゃがいも					
18	金	げんまいパン			パン げんまい	633	26.1	397	2.4	【きれいに手を洗おう】今日の給食は、パンにフライとキャベツをはさんでバーガーを作ってみましょう。パンを手を持って食べるので、給食前に手を石けんを使ってていねいに洗ってください。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		たらフライ	たら		あぶら こむぎこ パンこ					
		ポイルキャベツ		キャベツ						
		はくさいとにくだんごのスープ	とりにく ぶたにく	はくさい チンゲンサイ にんじん	はるさめ					
		レモンゼリー		たまねぎ しいたけ	さとう					

### 御入学、御進級おめでとうございます

元気いっぱい的一年生を迎え、新年度がスタートします。  
 今年度も4月11日（金）より給食がはじまります。学校給食は、子どもたちの心と体の成長を支える役割があるので、様々な食材を使い、栄養バランスのよい献立を考えています。また、おいしいことはもちろん、安全で安心できることが重要なので、徹底した衛生管理のもと、食中毒や食物アレルギー事故の防止に努めています。



### お知らせ

- 給食当番は、週末に白衣を持ち帰りますので、洗濯をお願いします。
- 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。
- 入院やけが等で長期の欠席が予想される場合、給食を停止することができる場合もありますので、担任へ御相談ください。

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				
21月	チキンピラフ	とりにく	たまねぎ コーン にんじん	こめ むぎ	614	22.0	411	2.5	【食事のあいさつ】食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事を作るために関わってくれた人たちへの感謝の気持ちが込められています。心を込めたあいさつをしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	オムレツ	たまご		あぶら さとう でんぷん					
	ポトフ	ウィンナー	たまねぎ キャベツ にんじん	じゃがいも					
	りんごゼリー		りんごかじゅう	さとう みずあめ					
22火	こくとうパン			パン ころざとう	605	28.4	352	2.1	【ボークビーンズ】アメリカの代表的な家庭料理です。給食では、大豆を使って作りますが、アメリカの家庭では白いんげん豆を使って作られています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	ボークビーンズ	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん トマト しめじ	じゃがいも さとう あぶら					
	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり みかん	さとう あぶら					
23水	むぎごはん			こめ むぎ	621	22.6	342	2.0	【大豆】大豆は和食だけでなくトマト味とも相性が良いです。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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	くろはんべんフライ	くろはんべん		あぶら こむぎこ パンこ					
	だいずのいそに	だいず あぶらあげ ひじき	にんじん こんにゃく いんげん	さとう あぶら					
	みそしる	みそ わかめ	たまねぎ こまつな	じゃがいも					
24木	むぎごはん			こめ むぎ	601	25.3	458	1.8	【たまねぎ】たまねぎの球の部分は、変形した葉が何枚も重なり合ったもので、わたしたちはその葉を食べています。たまねぎは、生では辛みが強く、甘味を感じませんが加熱することで甘く感じます。
	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 はねぎ にんにく	あぶら さとう					
	ごもくちゅうかスープ		チンゲンサイ もやし たけのこ にんじん きくらげ						
25金	げんまいパン			パン げんまい	577	22.1	330	2.0	【春キャベツ】春にとれるキャベツは、「春キャベツ」といい、葉が柔らかく甘味があり、みずみずしいのが特徴です。キャベツには胃の動きを助けてたりする栄養が含まれています。旬の食材をおいしくいただきましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	ツナコロック	まぐろ	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		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング					
	ミネストローネ	とりにく ひよこめ	たまねぎ チンゲンサイ トマト にんじん	マカロニ					
28月	たけのこごはん	あぶらあげ	たけのこ にんじん	こめ	607	25.6	359	2.1	【ふるさと給食の日*たけのこ】今日の給食は、旬のたけのこを使った「たけのこごはん」です。たけのこは、竹の若い芽を掘り起こしたもので、1日で10センチ以上のびることもあるので、おいしいたけのこをとるために農家の方は今の季節大忙しです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	あじフライ	あじ		あぶら こむぎこ パンこ					
	みそけんちんじる	とうふ とりにく みそ	だいこん ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ	じゃがいも ごまあぶら					
	みかんゼリー		みかんかじゅう	さとう みずあめ					
29火	しょうわ ひ 昭和の日								
30水	げんまいパン			パン げんまい	620	25.6	369	2.3	【牛乳】給食には、ほとんど毎日牛乳が付きまます。牛乳には骨や歯の材料となるカルシウムが豊富です。骨量は10代で増加し20歳前後がピークになるため、10代のうちに骨量を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう あぶら こむぎこ パンこ					
	こふきいも		じゃがいも						
	やさいスープ		たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん コーン						

※ 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、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン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。

イラスト：少年写真新聞社、たんぼ出版

## 安全にすばやく！ 給食の準備をするコツ

給食当番はしゃべらずにすばやく身支度をしよう

衛生面に気をつけて1人分の適量を盛りつけよう

当番以外の方は配せんが済んだら座って待とう



静岡市学校給食HPはこちらから

