



令和7年度

4月 きゅうしょくこんだてひょう

静岡市学校給食年間献立作成テーマ

感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち

静岡市立庵原学校給食センター

日曜日	こんだて	おもなざいりょうと体の中でのほたらき			エネルギーkcal		お知らせ
		あか	みどり	きいろ	たんぱく質g		
		からだをつくる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからのもとになる	カルシウムmg		
11金	カレーライス	らんかく		こめ むぎ	650 23.1 370	812 28.4 425	給食が始まります 今日から今年度の給食が始まります。新しい先生や友達と楽しい給食の時間になってください。最初の給食はカレーライスです。たくさん食べて元気いっぱい過ごしてほしいです。
	ぎゅうにゅう	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト	あぶら じゃがいも ルウ			
	ほうれんそうとコーンのソテー	ぎゅうにゅう	ほうれんそう コーン	あぶら			
	かたぬきチーズ	チーズ	カルシウム強化のために、卵の殻から作ったものを使用しています。				
14月	げんまいいりロールパン			パン げんまい	586 24.8 369	749 31.2 419	給食のパン 庵原小、庵原中のパンは「清美軒」さんが作ってくれています。給食のパンは、学年によって大きさがちがいます。必要な栄養量を確保するために、2枚付けになることもあります。
	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 だいず	たまねぎ にんにく しょうが トマト	さとう あぶら こむぎこ			
	こふきいも		パセリ	じゃがいも			
	やさいスープ	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう				
15火	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	619 23.5 449	763 28.0 515	いろいろな食べ物を味わおう 給食は、みなさんの成長に必要な栄養を考えて作っています。苦手なものや食べ慣れていないものもあるかもしれませんが、でもまずは一口、挑戦してみてくださいね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぷん			
	だいずのいそに	だいず ひじき あぶらあげ	にんじん いんげん こんにやく コーン	さとう			
	みそしる	とうふ わかめ みそ	だいこん えのきだけ				
16水	しよくパン			パン	599 22.8 318	804 29.6 357	カルシウムをとろう 給食には毎日牛乳が付きまます。成長期に欠かせないカルシウムを多くとることができます。牛乳やチーズなどの乳製品を料理にも使うと、上手にたくさんとることができます。
	いちごジャム		いちご	さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ようふうおでん	とりにく ウィンナー こんぶ うずらたまご	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん	あぶら じゃがいも			
	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり コーン あかピーマン レモン	あぶら さとう			
17木	せきはん	あずき		こめ もちごめ ごま	639 22.1 399	775 26.5 448	お祝い献立 入学、進級おめでとうございませす。今日はお赤飯でお祝いです。赤飯は、小豆のゆで汁で赤い色をつけます。給食をたくさん食べて元気よく過ごしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ぶりのみそづけフライ	ぶり みそ		あぶら さとう パンこ こむぎこ			
	にびたし	あぶらあげ	こまつな はくさい にんじん				
	すましじる	とうふ	えのきだけ はねぎ				
	おいわいデザート	とうにゅう	いちご	さとう あぶら みずあめ			
18金	マーガリンパン			パン マーガリン	624 22.4 348	791 27.6 386	ていわいに手を洗おう 給食の前に手洗いはきちんとできていますか？石けんをよく泡立てて、指と指の間や指先まで、洗い残しがないように洗いましょう。 ※クラスに1本ずつ、和風ドレッシングが付きまます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ホワイトシチュー	ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ とりにく だいず	たまねぎ にんじん パセリ	あぶら じゃがいも ルウ なまクリーム			
	かいそうサラダ	かいそう	きゅうり キャベツ	ドレッシング			
	りんごゼリー		りんご	さとう			
21月	くろざとうしよくパン			パン こくとうみつ	628 20.4 318	829 25.5 361	みんなで協力 給食の準備や片付けは、一人ではできない仕事です。みんなで仲良く協力してやりましよう。重いおかずや食器は、二人で持つようにましよう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ツナコロッケ	まぐろ	たまねぎ	あぶら じゃがいも さとう パンこ こむぎこ こめこ			
	はるキャベツサラダ		キャベツ きゅうり コーン レモン	あぶら さとう			
ミネストローネ	ベーコン	にんじん たまねぎ いんげん トマト	じゃがいも マカロニ				



日曜日	こ ん だ て	おもなざいりょうと体の中でのほたらき			エネルギーkcal		お知らせ
		あ か	み ど り	き い ろ	たんぱく質g		
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる	カルシウムmg		
22 火	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	593 24.8 339	732 30.2 372	麦ごはん 麦ごはんは、米に麦を混ぜて炊いています。茶色い筋が通っているのが麦の粒です。麦には食物せんいが多く含まれ、おなかの中をきれいに掃除してくれます。
	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	あぶら さとう			
	こまつなとコーンのソテー		こまつな コーン	あぶら			
	みそしる	わかめ みそ	たまねぎ	じゃがいも			
23 水	マーガリンパン			パン マーガリン	629 24.6 370	841 30.8 404	給食の焼きそば 今日は月一回登場する人気の献立、焼きそばです。めんを油で揚げてから炒めています。※小学1年生は、給食が全部食べられるように、しばらくの間焼きそばの日にパンは付きませぬ。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	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	とうにゅう かんてん	みかん バインアップル もも ぶどう りんご	さとう			
	あじつきにぼし	かたくちいわし		さとう			
24 木	むぎごはん			こめ むぎ	649 25.7 498	801 31.2 560	大豆から作られる食べ物 大豆は変身するのがとっても上手です。「生揚げ」は「厚揚げ」とも言い、豆腐を厚く切って油で揚げたものです。薄く切って油で揚げると「油揚げ」になります。
	ふりかけ	かつおぶし のり		ごま こむぎこ			
	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 にんじん はねぎ にんにく	あぶら			
	ごもくちゅうかスープ		にんじん たけのこ きくらげ ほうれんそう もやし				
25 金	ソフトめん ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	ソフトめん  あぶら	631 30.7 378	785 37.3 402	ソフトめん 正式には「ソフトスパゲティ式めん」といいます。時間がたつてものびにくく美味しく食べられるように、学校給食用に作られました。※クラスに1本ずつ、クリーミーコーンドレッシングが付きます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり グリーンアスパラ	ドレッシング			
	ヨーグルト	ヨーグルト					
28 月	たけのこごはん	あぶらあげ	たけのこ にんじん	こめ	571 22.6 422	734 27.7 477	ふるさと給食の日 毎月1回「ふるさと給食の日」があります。今月は、静岡で採れたたけのこを使った「たけのこごはん」と、静岡の郷土食「黒はんぺん」のフライです。春の味覚を味わいましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	くろはんぺんフライ	くろはんぺん だいず		あぶら はんこ こむぎこ でんぶん 			
	ポイルキャベツ(コンソメ)		キャベツ				
	みそしる	とうふ みそ	もやし こまつな				
30 水	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	631 23.8 376	765 28.9 403	マーボー豆腐 中国の四川省という地域で生まれた料理です。四川料理は、唐辛子などを使った辛い味付けが特徴です。給食では、辛さひかえめにしているため、たくさん食べてくださいね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが にんにく にんじん しろねぎ	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん			
	もやしとニラのソテー		もやし ニら あかピーマン	あぶら			
	ひゅうがなつゼリー		ひゅうがなつ	さとう			

○めん類の製造過程で、そば・卵が混入する可能性があります。

○パンの製造過程で、くるみ、卵、落花生、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

○家庭配付用献立表には、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。

○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。

静岡市学校給食課のホームページでは、学校給食のレシピ、給食ができるまでの様子や給食に関わる人たちの思いなど、さまざまな情報を発信しています。ぜひご覧ください。

ご入学・ご進級おめでとうございます 



学校給食は、栄養バランスのとれた食事子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、さまざまなことを学ぶ教材となるものです。安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。一年間よろしくお願いいたします。

