

4月

給食献立表



給食のレシピの一部を静岡市のホームページにて掲載しております。また、掲載するレシピについてのリクエストも随時受け付けております。詳しくは右記よりアクセスおまちしております。



中学校

Cブロック

丸子学校給食センター

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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひと口メモ
11 (金)	米飯(減量)			米		818 30 408	<p>新しい学年での生活がスタートしました。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。</p>
	牛乳	牛乳					
	さばの塩焼き	さば		大豆油 サラダ油	塩 酒 こしょう		
	きんぴら	さつまあげ	ごぼう にんじん れんこん	大豆油 砂糖 ごま	みりん 醤油 赤唐辛子粉		
	かき玉汁	かまぼこ 鶏卵	ほうれん草 たまねぎ 葉ねぎ	でんぷん	かつおだし 薄口醤油 塩 フィッシュカルシウム		
14 (月)	米飯			米		762 27.9 421	<p>豚汁</p> <p>豚汁と書いて、皆さんはなんと読みますか。豚汁は、地域によって呼び方が違います。九州や東北では「ぶたじる」関東では「とんじる」と呼ばれることが多いようです。</p>
	牛乳	牛乳					
	鶏そぼろ入り厚焼卵	鶏卵 鶏肉	生姜	砂糖 植物油 脂 だんご	醤油 みりん 酒 酢 かつおだし 塩 昆布エキス		
	野菜のレモンじょうゆ和え		ほうれん草 キャベツ もやし レモン		醤油 かつおだし		
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく 根深ねぎ	里芋	かつおだし		
15 (火)	食パン(減量)			パン		942 31.2 389	<p>春キャベツ</p> <p>3月～5月が旬で、丸くてふっくらしており、葉がやわらかいのが特徴です。水分が多く甘みがあるのでサラダ等の生食や浅漬けに向いています。</p>
	牛乳	牛乳					
	メンチカツ	豚肉	たまねぎ	でんぷん パン粉 砂糖 小麦粉 植物油 大豆油	塩 香辛料		
	春キャベツのサラダ		新キャベツ きゅうり とうもろこし	サラダ油 砂糖	酢 塩 こしょう		
	クラムチャウダー	あさり 鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん	じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油	スープストック 塩 こしょう 白ワイン		
16 (水)	米飯			米		751 32.9 390	<p>さわらの西京焼き</p> <p>西京みそは、京都で生まれのみそです。米麹の比率が高く、淡黄色で上品な甘みの特徴です。今日は、西京みそでさわらを漬けたさわらの西京焼きです。</p>
	牛乳	牛乳					
	さわらの西京焼き	さわら みそ		砂糖 大豆油 サラダ油	醤油 酢 塩 酒かす 魚醤		
	おひたし	わかめ	ほうれん草 白菜		醤油 かつおだし		
	けんちん汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	ごぼう しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 葉ねぎ	大豆油 里芋 ごま油	かつおだし 醤油 塩		
17 (木)	米飯			米		689 27.2 418	<p>わかめ</p> <p>日本各地の沿岸で幅広く採れ、春先から新わかめが出回ります。収穫期は春から初夏にかけてがピークで、食物繊維を多く含むため、おなかをきれいにするはたらきがあります。</p>
	牛乳	牛乳					
	切干大根入りビビンバ	豚肉	切干大根 にんじん にんにく	砂糖 ごま油 ごま	醤油 酒 赤唐辛子粉		
	ナムル	ハム	ほうれん草 もやし	砂糖 ごま油	醤油 酢		
	わかめスープ	豆腐 わかめ	とうもろこし チンゲンサイ		とりがらスープ スープストック 塩 こしょう 醤油		
18 (金)	ソフトめん			ソフトめん		861 34.5 443	<p>ソフトめん</p> <p>ソフトめんの正式な名前は「ソフトスパゲティ式めん」といいます。昭和40年代ごろに登場し、東京都が学校給食に採用したのが始まりで、各地に広がっていきました。</p>
	ミートソース	牛肉 豚肉	生姜 にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム グリンピース トマト ピューレ	大豆油 サラダ油 砂糖	赤ワイン トマトケチャップ ウスターソース ハヤシルウ コンソメスープの素 チャツネ 塩 こしょう フィッシュカルシウム		
	牛乳	牛乳					
	海藻サラダ	海藻ミックス	きゅうり キャベツ	ごま	ごまドレッシング		
	お祝いクレープ(いちご)	豆乳 大豆粉	いちご レモン	砂糖 加工油脂 水あめ 植物油 米粉			
21 (月)	米飯(減量)			米		758 28.5 441	<p>ふるさと給食</p> <p>ふるさと給食は、県内で作られた食材や食品を多く使った給食で、毎月1回以上、登場します。今日は、静岡の特産品の黒半ペンをフライにし、静岡汁の油揚げは、市内で作られた物を使用しています。</p>
	牛乳	牛乳	太字は県内産です		ふるさと給食		
	黒半ペンのフライ	黒はんぺん		パン粉 小麦粉 コーンフラワー でんぷん 大豆油	塩		
	和風サラダ		きゅうり キャベツ 小松菜 とうもろこし		和風玉葱ドレッシング		
	静岡汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	にんじん 白菜 葉ねぎ えのきたけ しめじ	玄米団子	かつおだし 酒 醤油 塩		
22 (火)	米飯(減量)			米		773 32.1 325	<p>よく噛んで食べよう</p> <p>今日の中華丼には、かみごたえのあるいかやたけのこが入っています。よく噛んで食べることで、食材本来の味を感じることができず。よく噛んで食べる習慣をつけましょう。</p>
	中華丼	豚肉 いか あさり	生姜 にんにく にんじん たけのこ 白菜 チンゲンサイ きくらげ	大豆油 サラダ油 ごま油 でんぷん	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		
	牛乳	牛乳					
	中華サラダ	ハム	キャベツ きゅうり もやし	ごま	中華ドレッシング		
	しゅうまい	豚肉	たまねぎ 生姜	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉 水あめ	塩 ポークエキス 香辛料		
23 (水)	切目入りパン			パン		759 30.6 326	<p>旬の食材を食べよう「アスパラガス」</p>
	牛乳	牛乳					
	セルフホットドック	ウインナー	トマトピューレ	大豆油	とんかつソース 赤ワイン		
	レタス		レタス				
	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	コンソメスープの素 こしょう 塩 とりがらスープ		

日 (曜)	献立	中学校	Cブロック	丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひと口メモ
		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		
24 (木)	麦入り米飯			米 麦		840 25.9 466	ポークカレー カレーは、今でも給食の献立の中でも人気のあるメニューです。給食のカレーは、チーズや生クリームなどの乳製品を入れうま味を加え、味をまろやかにしています。乳製品には、骨を気丈夫にしてくれるカルシウムが多く含まれています。
	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 生クリーム	塩 とんこつスープ 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 ウスターソース フィッシュカルシウム		
	牛乳	牛乳					
	福神漬		だいこん なす きゅうり れんこん 生姜	砂糖	醤油 酢 塩		
	こんにゃくサラダ		サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ		和風ドレッシング		
25 (金)	米飯			米		825 32.1 436	きのこを食べよう 「きのこ汁」
	牛乳	牛乳					
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉		でんぷん 大豆油	醤油 酒		
	野菜のツナ和え	まぐろ水煮	小松菜 白菜	ごま	酢 醤油		
	きのこ汁	油揚げ 豆腐 わかめ	にんじん しいたけ えのきたけ しめじ まいたけ 根深ねぎ		かつおだし 塩 醤油		
28 (月)	黒砂糖ロールパン			パン 黒砂糖		833 34.7 616	ミモザサラダ 「ミモザ」とは、花の名前です。黄色い小さな花で、卵の黄色がこの小さな花のように見えることから「ミモザサラダ」と言われるようになりました。春らしい彩りのよいサラダです。
	牛乳	牛乳					
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ トマト にんにく 生姜	豚脂 砂糖 大豆油	塩 香辛料		
	ミモザサラダ	鶏卵	ほうれん草 キャベツ きゅうり	でんぷん 砂糖 植物油 マヨネーズ ノンエッグ マヨネーズ	こしょう 塩 酢		
	野菜スープ	鶏肉	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しめじ	じゃがいも	とりがらスープ 醤油 スープストック 塩 こしょう		
30 (水)	米飯			米		807 26.7 694	中華料理を食べよう 「麻婆豆腐」
	牛乳	牛乳					
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぷん ごま油	中華スープの素 酒 オイスターソース 醤油 赤唐辛子粉		
	大根ときゅうりの中華漬		きゅうり 大根	砂糖 ごま油	酢 醤油 塩		
	フルーツ杏仁プリン	豆乳加工品	もも あんず	水あめ			



色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。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。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。1年間、宜しくお願ひ致します。



◆令和7年度 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」**

毎年、静岡市の学校給食では献立作成テーマを設定しています。今年度は、左記のテーマで給食の提供をしていく予定です。給食を通し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たらと思ひます。



- 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。

- 給食費は全て食材料費に使われています。
- 少年写真新聞社、学校給食のイラストを使用しています。
- 魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しましょう。
- 食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。
- 魚の加工品には、まれに魚卵が含まれている可能性があります。
- 米飯の製造過程で、えび・小麦・大豆・鶏肉・豚肉等が混入する可能性があります。
- 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、卵・落花生・アーモンド・オレンジ・カシューナッツ・牛肉・くるみ・ごま・大豆・