

5月ゅうしょくこんだて

令和7年度 静岡市立清水入江小学校（実施予定回数19回）

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

日	曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			栄養量			
			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
血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつや力になる	一口メモ						
1	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			582	21.1	322	2.2
		ちゃめし			こめ むぎ	今年は、今日が八十八夜です。八十八夜は、立春から数えて88日目にあたる日です。この時期に収穫される茶葉は「新茶」と呼ばれ、一年で一番美味しいお茶です。			
		くろはんぺんフライ	くろはんぺん		パンこ こむぎこ でんぶん あぶら				
		ポイルキャベツ		キャベツ					
		ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう こんにゃく だいこん にんじん ねぎ	じゃがいも				
2	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			602	22.8	301	1.5
		ちらしずし	あぶらあげ たまご	かんぴょう たけのこ しいたけ	こめ さとう	今日は、子どもの日の献立です。ちらしずしの上に錦糸卵を盛り付けて食べてください。卵アレルギーの人は、錦糸卵を盛りつけなければ、ちらしずしは食べられます。			
		のっぺいじる	とりにく とうふ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ	じゃがいも でんぶん				
		かしわもち			かしわもち				
7	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			635	26.6	385	3.5
		マーガリンパン			パン	今日は、一年生はパンが付きません。4月の焼きそばの残菜が少し多かったので、今月は生姜と麺の量を少し減らして作りました。残さず食べましょう。			
		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	ちゅうかめん あぶら				
		ちゅうかコーンスープ	たまご	とうもろこし ねぎ	でんぶん				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
8	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			545	22.0	345	2.5
		グリーンピースごはん		グリーンピース	こめ もちこめ	今日のグリーンピースご飯のグリーンピースは、生のグリーンピースはこの時期だけのものです。冷凍のグリーンピースと違い、甘みがあっておいしいです。残さず食べましょう。			
		あつやきたまご	たまご		さとう でんぶん				
		にびたし	あぶらあげ	こまつな キャベツ					
		みそしる	とうふ みそ	たまねぎ えのきだけ	じゃがいも				
9	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			531	23.0	288	1.7
		むぎごはん			こめ むぎ	今日の和え物に入っているつぼ漬けは、大根の漬け物です。今日は、このつぼ漬けの汁も使って、きゅうりとキャベツを和えました。			
		おやこに	とりにく かまぼこ たまご	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ	さとう				
		きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり キャベツ だいこん	ごま				
12	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			524	16.5	353	2.1
		むぎごはん			こめ むぎ	今日は、さわらのから揚げに野菜あんをかけて食べてください。みそ汁に入っている獲れたてのたけのこは、今年はそろそろ終わりになります。獲れたてのたけのこは、柔らかくて風味があります。味わって食べましょう。			
		しろみざかなのやさいあんかけ	さわら	たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン	でんぶん あぶら さとう				
		たけのこのみそしる	あぶらあげ とうふ わかめ みそ	たけのこ					
		ふりかけ	ふりかけ						
13	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			598	23.6	321	2.8
		メンチカツバーガー	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ	パン あぶら パンこ	今日は、パンにメンチカツとキャベツをはさんで、メンチカツバーガーを作って食べて下さい。パンには、切れ目を入れてないので、自分で半分に割ってください。			
		ミネストローネスープ	とりにく	たまねぎ にんじん トマト こまつな	マカロニ				
14	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			600	25.9	292	1.9
		かつおのそぼろどん	かつお たまご	えだめめ しょうが	こめ むぎ さとう	今日は、ご飯の上にかつおのそぼろ煮と炒り卵を盛り付けて食べて下さい。味噌けんちん汁には、野菜がたくさん入っています。残さず食べましょう。			
		みそけんちんじる	とりにく とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	じゃがいも ごまあぶら				

15	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			537	22.1	359	2.6
		チャーハン	ぶたにく	ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	今日は、チャーハンを盛り付けた横に、シシヤモをのせてください。今日のシシヤモは、1・2年生は1人1本、3年生以上は1人2本ずつです。			
		シシヤモフライ	ししゃも		あぶら パンこ こむぎこ				
		ごもくちゅうかスープ	とりにく	しいたけ にんじん たけのこ こまつな もやし					
16	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			550	27.7	405	1.5
		さんさいうどん	とりにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう たけのこ ふき わらび ぜんまい えのきだけ	うどん でんぶん	山菜うどんのつゆの中に、ふき・わらび・ぜんまいの三種類の山菜が入っています。山菜はそれぞれに独特の風味があります。食べ慣れない人が多いと思いますが、季節の食べ物なので、残さず食べましょう。			
		だいずとじゃこのあげに	だいず かたくちいわし	しょうが	でんぶん あぶら さとう さつまいも				
		マスカットゼリー			マスカットゼリー				
19	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			626	21.4	291	2.4
		カレーライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが にんにく りんご	こめ むぎ あぶら じゃがいも	今日の海藻サラダと25日のフレンチサラダで、10月まで和え物・サラダの提供はありません。気温が高くなり、水温の上りボイルした野菜を冷ますことができなくなるためです。6月から9月の間は、ソテーや汁物の中に野菜をたくさん入れて提供するようになります。			
		かいそうサラダ	わかめ くきわかめ こんぶ	きゅうり キャベツ とうもろこし	ごまドレッシング				
20	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			570	24.3	309	19.0
		ちゅうかどん	ぶたにく いか えび	たけのこ にんじん キャベツ きくらげ しょうが にんにく	こめ むぎ あぶら ごまあぶら コーンスターチ	今日の中華丼のには、赤の食品も緑の食品もたくさん入っています。たくさん食べてください。			
		わかめスープ	わかめ とうふ たまご	たまねぎ ねぎ	ごま でんぶん				
		みかんゼリー			みかんゼリー				
21	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			552	25.4	361	2.4
		くろパン			パン さとう	今日のツナと野菜のチーズ焼きは、給食室で一つずつカップに詰めて焼いた手作りのチーズ焼きです。味わって食べて下さい。			
		ツナとやさいのチーズやき	まぐろ チーズ	たまねぎ とうもろこし えだまめ	あぶら じゃがいも マヨネーズ				
		にくだんごのスープ	とりにく ぶたにく	しいたけ きくらげ にんじん ねぎ	はるさめ				
22	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			532	21.5	306	1.7
		むぎごはん			こめ むぎ	今日の煮浸しの小松菜は、今は一年中、お店で売られています。冬が旬の冬野菜です。小松菜には、ほうれん草よりのたくさん鉄分が含まれています。他にもカルシウム・ビタミンが多く含まれている栄養価が高い量黄色野菜です。			
		にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく	じゃがいも あぶら さとう				
		こまつなのびたし	あぶらあげ	もやし こまつな しめじ					
23	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			672	25.5	346	2.2
		ソフトフランスパン			パン マーガリン	今日は、カンヌウィークにちなんで、フランスの料理です。鶏肉にホワイトソースをかけて食べてください。今日のフレンチサラダには、オリーブオイルとレモン果汁を使っているので、いつものサラダと少し風味が違うと思います。			
		チキンフリカッセ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム	あぶら こんぶ バター				
		フレンチサラダ		キャベツ きゅうり あかピーマン とうもろこし グリーンアスパラ レモン	あぶら さとう オリーブオイル				
		クレープ			クレープ				
27	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			552	24.6	341	2.9
		わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま	季節煮の中に入っている昆布のようなものは、「あらめ」という昆布やわかめと同じ海藻の仲間の食品です。あらめには血圧を下げるカリウム、味覚を正常に保つ亜鉛、その他にも食物せんい・鉄・カルシウムを豊富に含んでいるとてもよい海藻です。			
		きせつに	とりにく あらめ	たけのこ にんじん しいたけ グリーンピース	じゃがいも さとう				
		みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ えのきだけ こまつな					
		こんぶだいず	こんぶ だいず						
28	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			554	24.2	367	2.8
		しょくパン			パン	今日のパンに付けるチョコレートクリームは、血を作る鉄分を強化しているチョコレートクリームです。鉄分は、摂取しにくい栄養素のひとつです。ひじき・大豆・レバー・小松菜など鉄を多く含む食品を食べるように心がけて下さい。			
		ハンバーグきのこソース	とりにく ぶたにく	たまねぎ しいたけ しめじ えのきだけ トマト	あぶら さとう				
		こふきいも			じゃがいも				
		やさいスープ	とりにく	もやし にんじん こまつな とうもろこし					
		チョコレートクリーム			チョコレートクリーム				

29	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			620	21.8	262	1.1
		むぎごはん			こめ むぎ	中華料理を代表する酢豚は、野菜を炒め煮込んだ中に挙げた豚肉を加え、さらに煮て作る一手間がかかる料理です。今日の酢豚は、食べやすいように玉ねぎをよ煮込み、酢を控えめにして作りました。残さず食べましょう。			
		すぶた	ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ビーマン しょうが	あぶら でんぶん さとう				
		あんになかんてん		みかん パイン もも りんご	あんになかんてん さとう				
30	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			621	24.1	347	2.4
		ぶどうパン		ほしぶどう	パン さとう	干ぶどうを苦手な人が多いようですが、干ぶどうには腸の働きを整える食物繊維、疲労回復・免疫力をアップするビタミンB・ミネラル、貧血予防の鉄を多く含むだけでなく、肌をきれいを保つ効果もあります。			
		だいずとウインナーのトマトに	ウインナー だいず チーズ	たまねぎ にんじん トマト	あぶあ じゃがいも さとう				
		こまつなとコーンのソテー		もやし こまつな とうもろこし	あぶら				

- 給食費は、すべて食材料費に使われています。
- 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。
- めん類の製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。
- 魚には小骨が残っている場合があるため、食べる時は注意してください。
- 食材の使用については、今後さらに安全確認につとめていきます。
- 都合により献立に変更がある場合があります。

- ◎ 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。

＊ 29日（木）…4年生・6年生は、給食がありません。