



令和7年度 4月 学校給食予定献立表  
 ～ 井川小中学校 井川高齢者生活福祉センター ～

日(曜)	献立	赤 おもに血や肉になる	緑 おもにからだの調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩(g)	一口メモ
11 金	むぎごはん			こめ むぎ	638 22.6 313 2.0	給食スタート みなさんは、新しい学年でどんなことを頑張りたいですか？いいスタートがきれるよう、今日は久しぶりの給食でも食べやすい献立にしました。毎日を大切に、充実した学校生活を送りましょう！ 
	ハヤシライス	ぎゅうにく チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	あぶら じゃがいも		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	アーモンドサラダ		キャベツ きゅうり ブロッコリー	アーモンド あぶら さとう		
	にゅうさんきんいんりょう	だっしふんにゅう		さとう		
14 月	せきはん	あずき		こめ もちこめ ごま	561 22.3 332 2.5	入学・進級 お祝い献立 ご入学・進級おめでとうございます。それをお祝いして、主食は赤飯です。日本では昔から、お祝い事の際には赤飯を炊いて食べる習慣があります。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はながたとうふハンバーグ	とりにく ぶたにく	トマト しょうが にんにく たまねぎ しめじ えのきだけ パセリ	さとう あぶら でんぷん		
	きのこソース	しらす のり	キャベツ ほうれんそう にんじん			
	いそかあえ	とりにく	こんにゃく ごぼう にんじん だいこん ねぎ	あぶら		
15 火	たけのこごはん	あぶらあげ	タケノコ	こめ さとう	530 22.8 368 1.9	たけのこを食べよう たけのこは、4～5月に収穫される春の味覚を代表する食材です。竹になる前の若い茎を食べることから、「竹の子ども」という意味で、たけのことと呼ばれるようになったといわれています。 
	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 でんぷん		
	きりほしだいこんのふくめに	あぶらあげ	こんにゃく にんじん きりほしだいこん とらもろこし グリンピース	さとう		
	みそしる	とうふ みそ	えのきだけ だいこん ねぎ			
16 水	げんりょうしょくぱん			しょくぱん	616 26.4 344 2.5	コーンシチューを食べよう 今日はペースト状のコーンと、粒のままのコーンの両方を使ったコーンシチューです。なめらかな舌触りと、コーンのつぶつぶ感を同時に楽しむことができますね。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	プレーンオムレツ	たまご		さとう でんぷん		
	グリーンサラダ		きゅうり キャベツ ブロッコリー	あぶら さとう		
	コーンシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とらもろこし グリンピース	じゃがいも あぶら こむぎこ パター		
17 木	ごはん			こめ	572 23.1 284 1.6	からあげについて知ろう からあげと一口に言っても、お店や家庭によって味付けは様々です。普段どんなからあげを食べますか？給食では、醤油、酒、生姜を使って下味をつけています。油でカリッと揚げた、からあげを味わって食べましょう。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりのからあげ	とりにく	しょうが	でんぷん あぶら		
	おひたし		はくさい ほうれんそう			
	つみれじる	つみれ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ			
18 金	ごはん			こめ	618 28.4 404 2.0	中華料理を食べよう 中国は国土が広いので、地域によって料理の味付けが異なります。今日の麻婆豆腐は、食欲が増すように香辛料を多く使った辛い味付けが特徴の四川料理です。給食では辛さを抑えて作っています。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん しめじ タケノコ たまねぎ ねぎ	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら		
	バンサンスー	ハム	にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ さとう ごまあぶら		
	あじつけにぼし	かたくちいわし		さとう ごま		
21 月	げんりょうミルクしょくぱん			しょくぱん	605 25.3 298 2.2	ふるさと給食の日 静岡の港では、昔から大量のマグロやカツオが水揚げされてきました。そのため、水揚げされた魚を使った加工食品も多く作られています。 
	ツナサンド	まぐろあぶらづけ	きゅうり キャベツ	マヨネーズ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はるのポトフ	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	じゃがいも		
	ゼリー		ぶどう	さとう		
22 火	むぎごはん			こめ むぎ	653 29.9 434 2.0	よくかんで食べよう よくかんで食べることで肥満防止につながるなど、健康に良いだけでなく、安全に食事をすることも意識してほしいことです。よくかまずに飲み込んでしまうと、食べ物をのどに詰まらせてしまう危険性があります。今日の大豆やじゃこもよくかんで食べましょう。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん	じゃがいも さとう あぶら		
	だいずとじゃこのあげに	だいず にぼし		でんぷん あぶら さとう		
	からしみそあえ	みそ	もやし こまつな にんじん	さとう		
23 水	むぎごはん			こめ むぎ	652 22.3 564 2.4	1年生リクエスト給食 今日は、1年生リクエストのカレーと、ひじきを使った海藻サラダです。カレーには、たくさんのスパイスが使われています。スパイスには、食物の臭みをとったり、食欲を増進させたりする働きがあります。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	カレー	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご	あぶら じゃがいも		
	かいそうサラダ	かいそうミックス ひじき	きゅうり キャベツ	さとう ごまあぶら		
	ヨーグルト	ヨーグルト				

日 (曜)	献立	赤 おもに血や肉になる	緑 おもにからだの調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩(g)	一口メモ
24 木	さんさいうどん	あぶらあげ とりにく	わらび ぜんまい ほそたけ ぶき えのき にんじん ししいたけ ねぎ	うどん でんぷん	531 24.3 357 2.4	<b>山菜うどんを食べよう</b> 山菜うどんには、わらび、ぜんまい、 ぶきなどの春に旬を迎える山菜をたくさ ん使っています。山菜の苦みには、冬の 寒さで眠ってしまった細胞を起こしてく れる働きがあるといわれています。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	アーモンドあえ		はくさい こまつな にんじん	アーモンド さとう		
	むしパン	ぎゅうにゅう たまご		ホットケーキミックス さとう バター		
30 水	げんりょうミルクしょくぱん			しょくぱん	578 19.8 305 2.4	<b>スープの秘密を知ろう</b> 野菜は生よりも、加熱したときの方が 「かさ」が減りたくさん食べやすくなり ます。さらに、スープなどの汁物は、加 熱により野菜から流出する栄養素を一 緒に摂取することができます。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	メンチカツ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	パンこ でんぷん さとう こむぎこ		
	フレンチサラダ		あかピーマン キャベツ とうもろこし きゅうり レモン	あぶら さとう		
	やさいスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな	じゃがいも		

- 11日(金)に給食開始です。
- 25日(金)は、大河内小交流のため大河内小で給食を食べます。
- 28日(月)は、26日(土)学校公開日の振替休日のため、給食なしです。

※ 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。  
 ※ めん類の製造過程で、卵、そば、やまいもが混入する可能性があります。  
 ※ パンの製造過程で卵、くるみ、ごま、りんご等が混入する可能性があります。  
 ※ 食材については市場の状態などにより変更する場合があります。あらかじめご了承ください。  
 ※ 食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。  
 ※ 栄養価は中学年の量を表記してあります。  
 井川給食センターでは、児童生徒の実態に合わせた栄養価を計算し、給食を提供しています。  
 (参考) 小学校中学年一人一回当たりの学校給食摂取基準 エネルギー：650 kcal  
 ※ イラストは、「いらすとや」のものを使用しています。