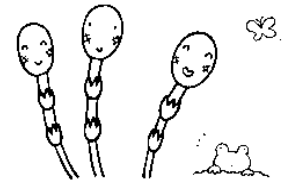


# 4月 給食献立表

## 由比学校給食センター

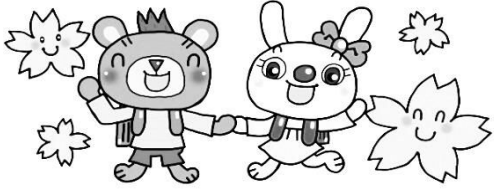
### 中学校



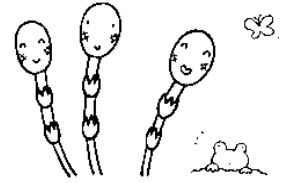
日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から				
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	
11 金	ロールパン			ロールパン	【給食が始まります】 何かとバタバタする年度 始め。配膳や片付けはみんな で協力して行いましょう。	761	30.2	458	3.0
	牛乳	牛乳							
	クリームシチュー パインサラダ	牛乳 とりにく スキムミルク	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ パイン きゅうり	じゃがいも バター こむぎこ あぶら さとう					
14 月	麦ごはん			こめ むぎ	目では見えないけれど、 手にはバイ菌が付いています。 食事の前にはしっかりと 手を洗うようにしましょう。	750	30.9	510	2.1
	牛乳	牛乳							
	生揚げのカレー炒め 五目中華スープ	なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんにく キャベツ ほうれんそう もやし コーン にんじん	さとう あぶら ごまあぶら					
15 火	チキンピラフ	とりにく	たまねぎ にんじん コーン	こめ むぎ あぶら	食べる前には「いただきます」 食べ終わったら「ごちそうさま」 食べ物や人への感謝の気持ちを 込めてあいさつをしましょう。	685	26.5	286	2.6
	牛乳	牛乳							
	チーズオムレツ ポトフ	たまご チーズ ウインナー	たまねぎ キャベツ ほうれんそう	あぶら じゃがいも					
16 水	赤飯 牛乳	あずき 牛乳		こめ もちこめ ごま	【入学・進級お祝い献立】 小豆で色をつけたお赤飯は 昔からお祝いの時などに 食べられてきた行事食です。	722	27.4	386	2.6
	黒はんぺんフライ	くろはんぺん							
	おひたし みそ汁 桜ゼリー	とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ ほうれんそう だいこん にんじん さくらんぼ レモン	さとう					
17 木	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	学年が上がると、パンが大きく なったり、おかずの量も増え ます。たくさん食べて、 すくすく成長してくださいね。	680	24.7	365	3.4
	牛乳	牛乳							
	厚焼き卵 静岡汁	たまご とうふ いわしボール みそ	だいこん こんにゃく ほうれんそう にんじん	さとう					
18 金	黒糖パン			ロールパン こくとう	【旬の食材・春キャベツ】 春キャベツは巻きがやわらかく ふんわりとした葉が特徴です。	792	26.9	362	3.0
	牛乳	牛乳							
	ツナコロック 春キャベツのサラダ ミネストローネ	まぐろあぶらづけ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ トマト にんじん	じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら あぶら さとう マカロニ					
21 月	麦ごはん			こめ むぎ	栄養のこと・地場産物・ 旬や行事食…学校給食は 単なるお昼ごはん、ではなく 『食』について学ぶ時間です。	713	28.6	317	2.6
	牛乳	牛乳							
	マーボー豆腐 ナムル	とうふ ぶたにく みそ	ねぶか にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん	さとう でんぷん ごまあぶら さとう ごま ごまあぶら					
22 火	たけのこごはん	とりにく あぶらあげ	たけのこ	こめ むぎ	【ふるさと給食の日】 今が旬のたけのこで炊き込み ごはんを作ります。清水区内の 山で採れたたけのこを使います。	761	28.8	435	3.4
	牛乳	牛乳							
	太刀魚フライ ごま和え 生揚げのみそ汁	たちうお	キャベツ ほうれんそう たまねぎ えのき	パンこ こむぎこ あぶら すりごま さとう					
23 水	ソフトめんミートソース	ぶたにく きゅうり チーズ スキムミルク	たまねぎ トマト にんじん しょうが にんにく	ソフトめん あぶら	大量のたまねぎを炒めて作る ミートソース。給食の人気 メニューの1つです。	789	35.0	634	2.2
	牛乳	牛乳							
	コーンサラダ ヨーグルト	ヨーグルト	キャベツ コーン きゅうり	あぶら さとう					
24 木	麦ごはん			こめ むぎ	元気で丈夫な体をつくるためには 規則正しい生活を送ることが 大切です。もうすぐゴールデン ウィーク。生活リズムを崩しすぎ ないように気を付けましょう。	670	29.0	327	2.2
	牛乳	牛乳							
	鶏の照り焼き 即席漬け みそ汁	とりにく しおこんぶ とうふ みそ あぶらあげ	しょうが キャベツ きゅうり だいこん にんじん しめじ	さとう ごま					
25 金	麦ごはん			こめ むぎ	【旬の食材・たけのこ】 ぐんぐん成長するたけのこは 春を代表する食材。 22日は炊き込みごはんにしまし たが、この日は煮物にします。	719	30.1	409	2.4
	牛乳	牛乳							
	まぐろカツ たけのこのそぼろ煮 みそ汁	まぐろ とりにく とうふ みそ	たけのこ にんじん グリンピース ししいたけ キャベツ たまねぎ ほうれんそう	パンこ こむぎこ あぶら さとう でんぷん あぶら					

ふるさと給食の日





4月 給食献立表  
由比学校給食センター  
中学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から			
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
28 月	ロールパン			ロールパン	727	30.7	413	3.1
	牛乳	牛乳						
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく		さとう				
	こぶきいも			じゃがいも				
30 水	野菜スープ		キャベツ たまねぎ ほうれんそう コーン にんじん		796	26.9	373	2.8
	カレーライス	ぶたにく スキムミルク	たまねぎ にんじん りんご トマト しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら				
	牛乳	牛乳						
	海藻サラダ	かいそう	キャベツ きゅうり	あぶら さとう こま				
	りんごゼリー		りんご	さとう				

学校給食は塩分控えめ。  
パンやめんの製造過程で塩は  
必要なもの…でも献立にすると  
塩分が…難しい部分です。

連休の間でイマイチ気分が上がら  
ない人もいるかもしれません。  
そんな時はぜひ、給食のカレーを  
楽しみに登校してください！

※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・大豆・りんご等が混入する可能性があります。  
※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

給食センターや小中学校の給食室では  
パート調理員を募集しています

イラスト出典：健学社

新年度が始まりました。  
4月11日（金）より給食が始まります。  
給食センターでは安心・安全な給食を通してみなさんの  
健やかな成長のお手伝いをしていきたいと思っています。  
ご理解・ご協力をお願いします。



★4月16日（水）は入学・進級お祝い献立です★  
この日の給食はもち米に小豆を入れて炊いたお赤飯です。  
昔から赤い色には魔除けの力があるとされ、  
お祝い事には赤い色を使ったり、お赤飯を食べたり  
していました。  
「赤飯は苦手…」という人もいるかと思いますが、  
『お祝いの気持ちが込められた食事』と思って  
食べてもらえるとうれしいです。

<学校給食食事摂取基準>  
エネルギー：830kcal  
たんぱく質：27～41g  
（摂取エネルギーの13～20%）  
カルシウム：450mg  
塩分：2.5g未満

★基本は1日に必要な量の1/3くらいが基準値です。  
★日常的な食事でも不足しがちな栄養素については  
1/3より多い値になっています。  
★塩分は日常的な食事よりも低い値になっています。  
味付けや量を工夫し、減塩に取り組んでいます。

<お知らせ①>  
令和7年4月以降、静岡市の学校給食では  
落花生・くるみを原料とした給食の提供は  
ありません。

<お知らせ②>  
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。

<お知らせ③>  
学校給食課のホームページには  
給食のレシピが掲載されています。  
ぜひご覧ください。

