

# 4月きゅうしよくこんだて

令和7年度 静岡市立清水不二見小学校（実施予定回数13）

献立作成テーマ：食べ物のひみつを探して  
楽しく 食べよう

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			
11	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			659	20.3	269	1.6
		カレーライス	ぶたにく	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 あぶら じゃがいも				
		フルーツポンチ		みかん もも パイン	さとう カクテルゼリー				
14	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			597	24.4	575	2.7
		マーガリンパン			パン さとう マーガリン				
		やきそば	ぶたにく いか	キャベツ にんじん もやし しょうが	あぶら ちゅうかめん				
		わかめスープ	わかめ たまご	はねぎ	ごま でんぷん				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
15	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			600	25.8	405	1.8
		むぎごはん			こめ むぎ				
		マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	しいたけ だけのこ にんじん はねぎ ねぎ しょうが にんにく	ごまあぶら さとう でんぷん				
		ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごまあぶら ごま				
16	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			599	22.8	350	2.4
		しょくパン			パン				
		チョコレートクリーム			チョコレートクリーム				
		クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも バター こむぎこ あぶら				
		コーンサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし	あぶら さとう				
17	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			560	26.1	321	1.7
		むぎごはん			こめ むぎ				
		なっとう	なっとう						
		たけのこのそぼろに	とりにく	たけのこ にんじん しいたけ グリーンピース	さとう でんぷん				
		みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん はねぎ	じゃがいも				
18	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			597	26.1	459	1.9
		むぎごはん			こめ むぎ				
		なまあげのカレーいため	なまあげ ぶたにく	たまねぎ はねぎ にんにく	さとう 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 もやし こまつな	ごまあぶら				
21	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			580	22.9	320	2.2
		くろパン			パン さとう				
		ようふうおでん	こんぶ とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん	じゃがいも				
		フレンチサラダ		きゅうり キャベツ パイン	あぶら さとう				
22	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			556	24.0	420	2.3
		たけのこごはん	あぶらあげ とりにく	たけのこ にんじん	こめ				
		あつやき	たまご		さとう でんぷん				
		ごまあえ		キャベツ こまつな もやし	さとう ごま				
		なまあげのみそしる	なまあげ みそ	たまねぎ えのきだけ はねぎ					

23	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			582	27.2	290	2.1	今日は、煮浸しとのっぺい汁で野菜をたくさん使っています。野菜をたくさん使った献立は、洗ったり切ったり手がかかる献立です。残さず食べて下さい。
		むぎごはん			こめ むぎ					
		さけのしおやき	さけ							
		にびたし		キャベツ もやし ほうれんそう						
		のっぺいじる	とりにく とうふ	だいこん しいたけ にんじん ごぼう こんにゃく	でんぷん					
		りんごゼリー			りんごゼリー					
24	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			580	25.2	371	2.1	今日は、ハンバーガーにして食べてもいいように丸パンにしました。パンに切れ目が入っていないので自分でパンに切れ目を入れて下さい。
		げんまいパン			パン げんまい さとう					
		ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト しょうが にんにく	さとう でんぷん					
		こふきいも			じゃがいも					
		やさいスープ	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし こまつな						
25	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			649	21.2	260	2.4	ポトフは、フランスの家庭料理の一つで、鍋に肉と野菜に香辛料を入れて長時間煮込んだ料理のことです。今日は、ウインナーと野菜を煮込んで作りしました。
		チキンピラフ	とりにく	たまねぎ にんじん とうもろこし	こめ むぎ あぶら					
		ツナコロケ	まぐろ	たまねぎ	じゃがいも さとう あぶら パンこ こめ こ こむぎこ					
		ポトフ	ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも					
28	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			562	25.2	297	2.6	今日はご飯の上にとりのそぼろと炒り卵を盛り付けて食べて下さい。そぼろと卵は、教室で盛り付けるので、卵アレルギーの人は、卵を盛り付けなければ、食べられます。
		そぼろごはん	とりにく たまご	たけのこ しいたけ しょうが えだまめ	こめ さとう					
		みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな	じゃがいも					
		おさつスティック			おさつスティック					
30	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			596	28.7	382	1.5	今日は、よく煮込んで作ったミートソースにソフトめんを上手にからめて食べて下さい。
		ソフトめんミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム しょうが にんにく	ソフトめん あぶら					
		はるキャベツのサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	あぶら さとう					
		はっこうにゅう	はっこうにゅう							

- 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。