



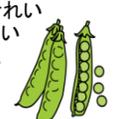
5がつ こんだてひょう



予定回数 20回

静岡市立清水高部東小学校

日・曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			調味料など	エネルギー kcal たん白質 g カルシウム mg 塩分 g	一口メモ
		あか からだをつくる	みどり からだのちようしを ととのえる	きいろ ねつやちからの もとになる			
1 木	むぎごはん			こめ むぎ		602 24.4 593 1.7	【環境おうえん給食】 静岡市では、給食に有機農産物を使う取り組みを始めています。今日の給食で使う予定のお茶ふりかけのお茶は、有機農業で作られました。 かんきょう おうえん きゆうしよく
	かんきょうにやさしい おちゃふりかけ	かつおぶし のり	ちゃ	さとう ごま こむぎこ	醤油 塩		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あじのおちゃフライ	あじ	りよくちゃ	こむぎこ ばんこ	塩 こしょう		
	ごまあえ		こまつな もやし	ごま さとう	醤油		
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	こんにやく ごぼう ねぎ にんじん だいこん	じゃがいも ごまあぶら			
2 金	ロールパン			ロールパン		596 28.8 308 2.2	【鶏肉】 たんぱく質は、筋肉をはじめ血液や皮膚などをつくるもとになる大切な栄養素です。特に鶏肉は豚肉や牛肉に比べ、脂肪が少なく、たんぱく質を多く含んでいます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ローストチキン	とりにく	たまねぎ にんじん セロリ しょうが		赤ワイン 醤油		
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ にんにく	じゃがいも あぶら	スープの素 塩 こしょう		
	コーンスープ	とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし パセリ クリームコンペースト	あぶら	塩 こしょう コーンポタージュの素		
7 水	ソフトめん			ソフトめん		597 27.5 277 1.7	【じゃがいも】 じゃがいもが日本に伝わったのは、江戸時代といわれています。インドネシアのジャガトラ港から長崎に入ってきました。この港の名前から最初は「じゃがたらいも」、そして「じゃがいも」と呼ばれるようになりました。
	ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	あぶら	塩 トマトピューレ ケチャップ ソース スープの素 チャツネ こしょう 赤ワイン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	じゃがいものこうみあげ	あおのり たまご		じゃがいも あぶら こむぎこ ごま	塩		
8 木	ツナカレーピラフ	まぐろ	しょうが たまねぎ グリンピース	こめ むぎ	塩 こしょう スープの素 カレー粉	535 21.3 263 2.2	【ミネストローネ】 ミネストローネは、「具だくさんのスープ」という意味でイタリアが発祥の野菜スープです。使う野菜も季節や地方によって様々で、イタリアでは田舎の家庭料理として食べられています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	チーズオムレツ	たまご チーズ		さとう あぶら	酢 塩		
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ トマト	じゃがいも マカロニ	ケチャップ 塩 こしょう スープの素		
9 金	チキンカレーライス	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	こめ むぎ あぶら じゃがいも	オールスパイス アップルピューレ 塩 カレー粉 スープの素 ソース チャツネ 醤油 トマトピューレ こしょう	583 19.5 290 2.3	【人気の献立】 大人気のカレーのおいしさのひみつは、たまねぎをきつね色になるまでじっくりいため、たかさんの調味料を使って、よくこむことです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	かいそうサラダ	わかめ あかつのまた しろきりんさい こんぶ か んてん	きゅうり キャベツ とうもろこし		わふうドレッシング		
12 月	むぎごはん			こめ むぎ		610 24.9 342 2.0	【わかめ】 わかめのヌメリ成分は、アルギン酸やフコイタンという食物せんいんです。腸の中をきれいにしてくれる働きに加え、高血圧や肥満の防止など、生活習慣病の予防もしてくれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりにくのねぎソースがけ	とりにく	ねぎ しょうが にんにく	でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	醤油 みりん 酢 酒		
	やさしいため		もやし いら キャベツ	あぶら	オイスターソース 塩 こしょう 醤油		
	わかめのみそしる	わかめ とうふ みそ	えのきだけ				
13 火	ロールパン			ロールパン		563 22.0 310 2.2	【成長期に必要な牛乳】 牛乳は成長と健康のために必要な栄養がバランスよく含まれています。給食だけでなく、家でも牛乳や乳製品をとる習慣をつけましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	だいたとウインナーのトマトに	だいた ウインナー	たまねぎ にんじん トマト グリンピース	じゃがいも なまクリーム さとう あぶら	ケチャップ スープの素 ソース こしょう 赤ワイン トマトジュース		
	コーンサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし		コーンクリームドレッシング		
14 水	グリンピースごはん		グリンピース	こめ	酒 塩	500 17.1 358 1.7	【グリンピース】 グリンピースは5月が旬の野菜です。体をつくるもとになるたんぱく質、おなかをきれいにする食物せんいを多く含みます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	まぐろカツ	まぐろ	たまねぎ	ばんこ あぶら さとう こむぎ こ	みりん 醤油 ホタテエキス 塩		
	にびたし	あぶらあげ	はくさい こまつな		醤油 みりん		
	みそしる	とうふ みそ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも			
15 木	むぎごはん			こめ むぎ		603 24.3 290 1.9	【八宝菜】 八宝菜の「八」は8種類という意味ではなく、「たかさんの」、「菜」は「おかず」という意味だそうです。たかさんの食材を使っている八宝菜は栄養満点ですよ。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	はっぼうさい	ぶたにく えび	しょうが にんにく たけのこ はくさい にんじん チンゲンサイ きくらげ	でんぷん あぶら さとう ごま あぶら	中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース 醤油		
	しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ	パンこ でんぷん こむぎこ	砂糖 ポークエキス		
16 金	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン		654 25.7 406 2.2	【カンヌウィーク献立】 静岡市とフランスのカヌは姉妹都市です。5月に静岡で開かれるカンヌウィークというイベントにちなんでフランスを感じられる献立にしました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	チキンフリカッセ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく マッシュルーム パセリ	あぶら なまクリーム バター	塩 こしょう 白ワイン ホワイトルーフ スープの素		
	フレンチサラダ		にんじん キャベツ とうもろこし きゅうり	あぶら さとう オリーブオイル	レモン汁 酢 塩 こしょう		
	はちみつレモンのパンナコッタ	とうにゅう		さとう でんぷん はちみつ	塩 レモン果汁		



～静岡市学校給食ウェブサイト「しょっかんくんとおいしい静岡いただきます！」～

静岡市教育委員会 学校給食課では、給食の歴史や食育クイズなど
親子で楽しく食について学べるウェブサイトを運営しています。
また、献立表や給食のレシピなども見ることができますので、
詳しくはこちらをご覧ください→→→



学校給食課
ウェブサイト
ぜひ見てね!



日・曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			調味料など	エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg 塩分 g	一口メモ
		あか からだをつくる	みどり からだのちようしを ととのえる	きいろ ねつやちからの もとになる			
19月	むぎごはん			こめ むぎ		580 24.0 379 1.9	【さば】 さばなどの青魚には血液をサラサラにするEPA、脳の成長に欠かせないDHAなど、体によい働きをする脂質が多く含まれます。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さばのみそに	さば みそ		さとう でんぷん			
	おひたし		キャベツ こまつな		醤油		
	けんちんじる	とうふ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん ねぎ	じゃがいも ごまあぶら	醤油 塩 酒		
20火	メンチカツバーガー					619 22.0 318 2.6	【野菜を食べよう】 毎日元気に過ごすためには、1日におよそ350gの野菜を摂ることが理想です。このうち緑黄色野菜を120g以上組み合わせ、できるだけ多くの種類の野菜を食べるようにしましょう。
	げんまいパン			げんまいパン			
	メンチカツ	とりにく ぶたにく たまご	たまねぎ キャベツ	あぶら ばんこ こむぎこ でんぷん さとう	ソース 醤油 塩 ゼラチン 香辛料 ラード		
	ポイルキャベツ		キャベツ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ABCスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ こまつな	マカロニ じゃがいも	醤油 スープの素 塩 こしょう		
青りんごゼリー			さとう	りんご果汁			
21水	むぎごはん			こめ むぎ		577 23.8 291 1.7	【親子煮】 親子煮は、鶏肉とたまごを使った料理です。卵は、あらゆる栄養がバランスよく含まれているので、「完全栄養食品」といわれています。特に、筋肉やひふをつくる、たんぱく質の、質が良いことが特徴です。
	あじつけのり	のり		さとう	塩 醤油 みりん 酒		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	おやこに	とりにく たまご かまぼこ	たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん いんげん	さとう	醤油 かつおだし		
	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	さとう ごま	醤油 酢		
22木	むぎごはん			こめ むぎ		583 23.6 300 1.7	【新じゃがいも】 春から夏にかけてとれるじゃがいもを「新じゃがいも」といいます。普通のじゃがいもと比べて皮がうすく、水分が多いです。 
	てづくりふりかけ	しらす こんぶ かつおぶし		ごま さとう	酒 醤油 みりん 酢		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しんじゃがいものそぼろに	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんじん しいたけ いんげん	じゃがいも さとう でんぷん	酒 みりん 醤油		
	キャベツのあまぜあえ		キャベツ きゅうり わかめ	さとう	醤油 酢		
23金	ロールパン			ロールパン		552 24.6 334 2.3	【グリーンアスパラ】 5月～6月が旬の初夏を感じさせる野菜です。疲労回復に効果があるアスパラギン酸という成分があります。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	だいざんチュー	とりにく ぎゅうにゅう だいず とうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも あぶら なまクリーム	塩 こしょう ホワイトルウ とりがらスープ スープの素		
	アスパラ入りグリーンサラダ		きゅうり キャベツ グリーンアスパラガス	あぶら さとう	塩 こしょう 酢		
26月	チャーハン	やきぶた	ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	こしょう 中華スープの素 醤油	587 20.0 268 2.3	【ぎょうざ】 ぎょうざは中国で生まれた「点心」のひとつで、ひき肉を小麦粉で作った皮で包み、焼いたり、蒸したり、揚げたりして食べます。「点心」には軽い食事という意味があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あげぎょうざ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	あぶら でんぷん さとう こむぎこ	醤油 塩 こしょう		
	はるさめスープ	とりにく	もやし ゲンサイ にんじん きくらげ	はるさめ	中華スープの素 塩 こしょう 醤油 とんこつスープ		
27火	こくとうパン			こくとうパン		627 24.6 392 2.4	【ツナ】 ツナは、キハダマグロやビンナガマグロから作られるまぐろの缶詰のことです。まぐろの缶詰生産量は静岡県が日本一で、国内で生産される缶詰の9割が静岡県産です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ツナとやさいのマヨネーズやき	まぐろ チーズ	たまねぎ とうもろこし えだまめ	じゃがいも	マヨネーズ		
	ワンタンスープ	ぶたにく たまご みそ	ねぎ たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぷん あぶら	塩 醤油 中華スープの素 こしょう 酒		
チョコクレープ	だっしふんにゅう たまご ゼラチン		さとう チョコレート みずあめ でんぷん こむぎこ	ゼラチン 塩			
28水	むぎごはん					600 27.0 379 1.9	【納豆を食べよう】 納豆は大豆から作られます。大豆は「畑の肉」といわれ、体をつくるもとになるたんぱく質や、おなかをきれいにする食物せんいが豊富です。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ごもくきんぴら	ぎゅうにく	しょうが にんじん ごぼう こんにやく いんげん	ごまあぶら じゃがいも さとう ごま	醤油 酒 唐辛子		
	なっとう	なっとう			なっとうのたれ		
	きのことうふのみそしる	とうふ みそ	しいたけ えのきだけ ねぎ				
29木	かつおのそぼろどん					562 27.4 317 1.5	【ふるさと給食の日】 ふるさと給食では、静岡産の食品や静岡ならではの料理を提供しています。地場産物や郷土料理を積極的に取り入れ、地元食文化を体験できる献立を実施しています。今日は、焼津港で獲れたかつおを使ったそぼろ丼です。 
	むぎごはん			こめ むぎ			
	かつおそぼろ	かつお	しょうが グリンピース	さとう	醤油 酒 みりん		
	たまごそぼろ	たまご		さとう	醤油 塩 鰹節エキス		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
みそけんちんじる	とうふ みそ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん ねぎ	じゃがいも ごまあぶら				
30金	ロールパン			ロールパン		602 26.6 304 3.1	【やきそば】 給食で人気のやきそばは、中華めんをバリバリになるまで油で揚げてから、具材を炒めた釜に投入します。麺が野菜の旨味を吸って、おいしい給食の味になります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	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	あぶら めん	塩 こしょう ソース スープの素		
	ちゅうかコーンスープ	たまご	とうもろこし	でんぷん	中華スープの素 塩 こしょう		

※ 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、そばが混入する可能性があります。
 ※ 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。
 ※ 家庭用配布献立表には、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。
 ※ 魚には小骨が残っている場合があるため、注意して食べましょう。
 ※ 食材等の都合により、献立を変更する場合があります。
 ※ イラスト：少年写真新聞社、いらすとや