



令和7年度

5月 こんだてひょう



静岡市学校給食年間献立作成テーマ
感謝して食べよう
静岡のめぐみと食を支える人たち

静岡市立清水辻小学校

3・4年生

日	曜日	こ ん だ て	おもなざいりょうと体の中でののはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 食塩相当量 g	お知らせ
			あ か	み ど り	き い ろ		
			からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる		
1	木	むぎごはん ぎゅうにゅう くろはんぺんのおちゃフライ たけのこのそぼろに みそしる	ぎゅうにゅう くろはんぺん とりにく とうふ あぶらあげ みそ	せんちゃ にんじん たけのこ しいたけ グリンピース だいこん ねぎ	こめ むぎ パンこ こむぎこ でんぷん あぶら さとう でんぷん	625 25.8 20.6 2.1	ふるさと給食の日 黒はんぺんのお茶フライは静岡で水揚げされたさばに、静岡県産のお茶を使用しました。
7	水	カレーライス むぎごはん カレールウ ぎゅうにゅう やさいサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト	こめ むぎ あぶら じゃがいも イタリアンドレッシング	607 21.2 18 1.8	カレーライス 辻小学校でも人気のカレーライス。4月のカレーの日は、すべてのクラスで完食してくれました。
8	木	マーガリンパン ぎゅうにゅう やきそば ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ぶたにく たまご みそ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ しょうが えのき はくさい ねぶかねぎ	パン マーガリン めん あぶら こむぎこ でんぷん ごまあぶら	684 26 26.2 2.9	おいしいよ〜♡
12	月	むぎごはん かんきょうにやさしいおちゃふりかけ ぎゅうにゅう しんじゃがいものそぼろに ごまあえ	かつおけずりぶし のり ぎゅうにゅう とりにく	まっちゃ たまねぎ しょうが にんじん たけのこ しいたけ いんげん キャベツ こまつな もやし	こめ むぎ ごま さとう こむぎこ じゃがいも さとう でんぷん さとう ごま	556 23.2 12.3 1.8	新じゃがいも 春から初夏にかけて旬をむかえるじゃがいも。春に収穫されたじゃがいもは、皮が薄く、水分が多く柔らかいのが特徴です。
13	火	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう チキンフリカッセ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう チーズ ぎゅうにゅう	 たまねぎ しめじ にんじん キャベツ コーン グリーンアスパラ ぎゅうり	パン マーガリン あぶら バター こむぎこ なまクリーム フレンチドレッシング	630 26 31.2 2.2	カンヌウィーク献立 フランスのカヌシ市と静岡市は姉妹で、5月にはカンヌウィークが開催されます。フランスパンやフリカッセでフランスを感じる献立にしました。
14	水	グリンピースごはん ぎゅうにゅう まぐろメンチカツ にびたし みそしる	まぐろ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	むきえんどう たまねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ	こめ もちごめ パンこ さとう こむぎこ しょうぶつゆし あぶら じゃがいも	515 17.1 17.6 2.6	グリンピース 未熟なえんどう豆を収穫しとりだしたグリンピース。旬は春から初夏で新鮮なものは甘く風味がよいのが特徴です。
15	木	ソフトめん ミートソース ぎゅうにゅう コーンサラダ ヨーグルト	ソフトめん ミートソース ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ コーン	ソフトめん あぶら コーンクリーミードレッシング	623 29.1 19.7 1.6	きれいに手を洗おう!
16	金	むぎごはん ぎゅうにゅう きせつに なっとう(たれつき) みそしる	ぎゅうにゅう とりにく なっとう あぶらあげ とうふ みそ	こんにやく たけのこ にんじん しいたけ グリンピース えのきだけ こまつな	こめ むぎ じゃがいも さとう	596 25.8 17.5 2.1	たけのこ たけのこは、竹の若い芽を食べる野菜です。春のたけのこは柔らかく、アクや苦味が少なく、ほんのりと甘みがあるのが特徴です。
19	月	ビビンバ むぎごはん ビビンバ ナムル ぎゅうにゅう わかめスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ とうふ	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん もやし ねぶかねぎ たまねぎ	こめ むぎ さとう あぶら そとう ごまあぶら	556 24.3 16.1 1.6	ビビンバ 韓国語ではビビンバのビビンは「混ぜ」、バは「ごはん」を意味します。ご飯にあう味付けにしました。
20	火	しょくぱん チョコクリーム ぎゅうにゅう ミートオムレツ ジャーマンポテト やさいスープ	だっしれんにゅう ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく ソーセージ とりにく	たまねぎ にんじん たまねぎ パセリ コーン にんじん キャベツ チンゲンサイ	パン チョコレートクリーム さとう パンこ じゃがいも バター	560 23.3 20.2 2.5	疲れをとりましょう 5月は新しい環境に慣れ、緊張が和らぐのと同時に、季節の変わり目が重なって疲れやすいときです。栄養と休養をしっかりと取り、体調を崩さないようにしましょう。
21	水	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそに そくせきづけ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば みそ こんぶ とりにく あぶらあげ とうふ	こめ むぎ キャベツ きゅうり ごぼう こんにやく にんじん だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら	619 25.6 22.2 1.8	運動

日	曜日	こ ん だ て	おもなざいりょうと体の中でのほたらき			エネルギー たんぱくし しじつ 食塩相当量	お知らせ
			あ か	み ど り	き い ろ		
			からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる		
22	木	くろざとうパン			パン こくとうみつ	511 22.4 16 2.3	学校給食課ウェブサイトには 献立表は食育ニュース、レシ ピなどを掲載しています。 詳しくはこちら→ 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		じゃがいものベーコンに	とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ パ セリ	じゃがいも		
		こまつなとコーンのソテー		こまつな コーン	あぶら		
23	金	チャーハン	やきぶた	ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	642 21.2 23.1 2.5	ごはんはパワーのもと おはんやパン、めんなどは主 食は体や脳をうごかすための 大切なエネルギーのもとにな ります。いろいろなおかずと 組み合わせてたくさん食べま しょう。 
		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	とんし さとう こむぎこ あぶ ら		
		はるさめスープ	とりにく	にんじん しいたけ きくらげ チン ゲンサイ もやし	はるさめ		
26	月	むぎごはん			こめ むぎ	614 26.9 19.2 2.2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		マーボーカレーどうふ	ぎゅうにく ぶたにく どうふ みそ	たまねぎ しいたけ たけのこ ね ぎ ねぶかねぎ しょうが にんにく	さとう ごまあぶら でんぷん		
		パンサンスー		にんじん きゅうり きゃべつ	はるさめ ごまあぶら さとう		
27	火	メンチカツ	とりにく ぶたにく たまご	たまねぎ	パン パンこ でんぷん とんし さと う ラード しょうぶつゆし こ むぎこ あぶら	586 21.4 24.4 2.7	工夫して食べよう 自分でメンチカツや野菜を挟 んでオリジナルバーガーを 作って楽しく食べましょう。 
		バーガー					
		キャベツ		キャベツ			
		ちゅうのうソース			ソース		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ミネストローネ	だいず	にんじん トマト たまねぎ こまつ な	じゃがいも マカロニ		
28	水	むぎごはん			こめ むぎ	561 23.6 16.6 1.8	きゅうり きゅうりは、約9割が水分です が、カリウムやビタミンCを含 んでいるので熱中症対策に 有効な野菜です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		おやこに	とりにく かまぼこ たまご	たまねぎ たけのこ しいたけ に んじん グリンピース	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 つぼづけ	ごま		
29	木	ロールパン			パン	546 30.7 19 2.9	春キャベツ 3月から5月が旬で葉は水分 を多く含みやわらかいのが特 徴です。 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さけのバターやき	さけ		バター		
		キャベツソテー	ベーコン	キャベツ 小松菜	あぶら		
コーンスープ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅ う チーズ	たまねぎ コーン パセリ	でんぷん こむぎこ				
30	金	むぎごはん			こめ むぎ	609 24 21.3 1.8	八宝菜 八宝菜には、肉・魚介・野菜・ きのこがたっぷり入ったてい ます。この中でも白菜には たくさんのビタミンCが含まれ ています。栄養満点の八宝菜 を食べてください。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		はっぼうさい	ぶたにく えび いか うすら たまご	しょうが にんにく はくさい にんじ ん チンゲンサイ きくらげ	あぶら でんぷん ごまあぶら		
		しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん さとう こむ ぎこ		
		いちごムース	とうにゅう	いちご	しょうもつゆし みずあめ さと う でんぷん		

※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、ごま、大豆、りんごが混入する可能性があります。

※魚には小骨が残っている可能性があります。食べるときは注意して食べましょ

※食材の使用については安全確認に努めています。



※給食費はすべて食材料費に使用しています。

※表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

※「学校給食」「学校の食事」「食育フォーラム」の

イラストを使用しています。



～お知らせ～

- ・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。
- ・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。

生活リズムを見直そう



新緑が目に見え鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片づけを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。



生活リズムを整えるためのポイント



起きたら、 朝日を浴びる 	朝食をよくかん で食べる  朝食後に、 トイレへ行く 習慣をつけま しょう。	昼間は外で体を 動かす 	食事は決まっ た時間に食べ る 	早めに 布団に入る  寝る前に、ゲーム機 やスマホを見る のはやめ ましょう。
---	---	---	--	--