

4月 給食献立表

両河内学校給食センター

小学校

日 (曜)	献立	主に体を作る (赤) たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える (緑) カロテン、ビタミンCを多く含む	主に力や熱のもとになる (黄) 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	献立のねらい	
11 (金)	ごはん			米		691 25.0 369	 ・入学、進級お祝い献立 	
	ポークカレー	豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 トマト りんご	油 ジャがいも	こしょう 赤ワイン 中濃ソース チャップルー フィッシュカカオ			
	牛乳	牛乳						
	コーンサラダ			キャベツ きゅうり とうもろこし				ドレッシング
	型抜きチーズ	チーズ 						
14 (月)	ごはん			米		571 21.7 383	・ふるさと給食 ・地産地消 (鶏そぼろ入り厚焼き玉子、小松菜、もやし、豚肉) 	
	牛乳	牛乳						
	鶏そぼろ入り厚焼き玉子	卵 鶏肉	しょうが	砂糖 油 でん粉	醤油 みりん 酒 酢 かつおだし 塩			
	ごまあえ			小松菜 緑豆もやし 人参	砂糖 ごま			醤油
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	人参 大根 ごぼう 根深ねぎ					かつおの素
15 (火)	ソフトめん			ソフトめん		712 25.0 278	・ソフトめんについて知ろう 	
	ミートソース	牛肉 豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 グリンピース トマト	油 砂糖 小麦粉 バター 生クリーム	赤ワイン こしょう 中濃ソース とんこつスープ コリアンダーの素 チャップルー トマトチャップ			
	牛乳	牛乳						
	ポテトサラダ		人参 きゅうり	じゃがいも マヨネーズ				塩 こしょう
	さくらゼリー			砂糖				さくらんぼ果汁 レモン果汁
16 (水)	食パン			パン		661 24.0 364	・季節の料理や食べ物を知ろう (春: 春キャベツ) 	
	牛乳	牛乳						
	コロッケ			人参 とうもろこし グリンピース 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 油 マッシュポテト パン粉 マーガリン 小麦粉			塩
	春キャベツのサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし 赤ピーマン					ドレッシング
	クラムチャウダー		鶏肉 あさり 牛乳	玉ねぎ 人参 パセリ	油 ジャがいも			白ワイン スープストック 塩 こしょう 粉
17 (木)	ごはん			米		687 28.6 362	外国の料理を知ろう (中国: マーボー豆腐) 	
	牛乳	牛乳						
	マーボー豆腐		鶏肉 豚肉 豆腐	しょうが にんにく しいたけ 人参 玉ねぎ 根深ねぎ	油 砂糖 ごま ごま油 でん粉			醤油 中華スープの素 テンメツァン オイスターソース トウモロコシ
	リャンバン	ハム	キャベツ きゅうり	春雨				ドレッシング
	しゅうまい		豚肉	玉ねぎ しょうが	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉			塩
18 (金)	ごはん			米		608 24.1 346	・はしを上手に使おう 	
	牛乳	牛乳						
	和風ハンバーグ		鶏肉	玉ねぎ	パン粉 油 砂糖 でん粉			醤油 塩 赤ワイン みりん 酒 かつおだし
	大豆の磯煮		ひじき 大豆	人参 いんげん	油 砂糖			醤油 酒 みりん かつおの素
	かき玉汁		卵	玉ねぎ えのきだけ 根深ねぎ	でん粉			酒 薄口醤油 塩 かつおの素
21 (月)	ごはん			米		599 23.5 318	・血液をつくる食べ物 (あさり) 	
	あさりの佃煮		あさり	しょうが	砂糖			醤油
	牛乳	牛乳						
	肉じゃが		豚肉	人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん	油 ジャがいも 砂糖			みりん 醤油
	レモンじょうゆあえ			緑豆もやし ほうれん草 切干大根 レモン				醤油 酒 かつおだし
22 (火)	ごはん			米		681 23.9 375	・よくかんで食べよう 	
	牛乳	牛乳						
	鶏肉のみそからめ		鶏肉 みそ		でん粉 小麦粉 油 砂糖 アーモンド			醤油 酒 みりん
	こんにゃくサラダ			キャベツ 小松菜 こんにゃく				ドレッシング
	すまし汁		豆腐 わかめ	えのきだけ 人参				酒 薄口醤油 塩 かつおの素
23 (水)	食パン			パン		715 28.2 570	・季節の料理や食べ物を知ろう (春: 新たまねぎ、新じゃがいも) 	
	ツナサンド		ツナ	キャベツ とうもろこし	マヨネーズ			塩 こしょう
	牛乳	牛乳						
	春のポトフ		ウィンナー 大豆	玉ねぎ 人参 いんげん	じゃがいも			コリアンダーの素 塩 こしょう とりがらスープ
	いちごヨーグルト		ヨーグルト	いちご	砂糖			

4月 給食献立表

両河内学校給食センター

小学校

日(曜)	献立	主に体を作る (赤) たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える (緑) カロテン、ビタミンCを多く含む	主に力や熱のもとになる (黄) 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	献立のねらい
24 (木)	ごはん			米		559 24.6 353	 ・あごを鍛える食べ物(いか、味付け煮干し) 
	中華丼 	豚肉 いか なた	しょうが にんにく 人参 白菜 チンゲン菜	油 でん粉 ごま油	塩 こしょう 中華スープの素 オイスターソース		
	牛乳	牛乳					
	大根ときゅうりの中華漬け		大根 きゅうり	砂糖 ごま油	酢 醤油		
	味付け煮干し	いりこ		砂糖			
25 (金)	ごはん 			米		654 24.6 327	・季節の料理や食べ物を知ろう(春: さわら、春キャベツ) 
	牛乳	牛乳					
	さわらと大豆の甘辛あえ	さわら 大豆	しょうが 枝豆	でん粉 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖	酒 醤油 みりん		
	春キャベツの塩こんぶあえ	塩昆布	キャベツ きゅうり	ごま	塩		
みそ汁	油揚げ みそ	大根 しめじ		かつおの素			
28 (月)	ごはん			米		590 19.0 352	・季節の料理や食べ物を知ろう(春: わかめ) 
	牛乳	牛乳					
	ぎょうざ 	鶏肉 大豆粉	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	油 でん粉 砂糖 小麦粉	醤油 塩		
	ナムル		ほうれん草 人参 大豆もやし		ドレッシング		
わかめスープ	豆腐 わかめ	白菜 とうもろこし		中華スープの素 醤油 とりがらスープ 塩 こしょう			
30 (水)	ごはん			米		564 20.1 370	・ふるさと給食 ・地産地消(こんやく、ちくわ、黒はんぺん、小松菜)  
	牛乳	牛乳					
	おでん 	ちくわ 黒はんぺん 生揚げ 昆布	大根 こんにゃく	じゃがいも 砂糖	酒 薄口醤油 塩 みりん かつおの素		
	おひたし 		小松菜 キャベツ 人参		酒 醤油 かつおの素		
パイナップル缶 		パイナップル	砂糖				

※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。
 ※米飯の製造過程で、小麦、大豆が混入する可能性があります。
 ※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。
 ※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。
 ※物資の都合上、献立が変更になることがあります。
 ご了承ください。
 ※少年写真新聞社・全国学校給食協会・学校給食のイラストを使用しています。

※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。
 ※学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。
 ※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。
 ※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。



令和7年度 静岡市年間献立作成テーマは、
【感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち】

学校給食課のホームページで
 静岡市学校給食レシピを紹介
 しています。



ご入学・ご進級おめでとうございます

色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。1年間、よろしくお願い致します。



給食では旬の食材を取り入れています、骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくとう安心です。

学校給食は「食」を学ぶ時間です!



学校給食の目標のポイント

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
- 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。
- 明るい社会性と協同の精神を養う。
- 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。
- 食生活が多くの人の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。
- 伝統的な食文化を理解する。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。