

4月 給食献立表

お知らせ

ふるさと給食の日



◎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。

◎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。

日(曜)	献立	中学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	Cブロック 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	中吉田学校給食センター 調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	一口メモ
11(金)	中華丼 米飯 中華丼の具 牛乳 コーンしゅうまい 大根ときゅうりの中華漬け	いか 豚肉 あさり	生姜 にんにく たけのこ キャベツ チンゲンサイ にんじん きくらげ	米	大豆油 ごま油 でんぶん 中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース フィッシュカルシウム 醤油 とんこつスープ	733 28.2 406	給食が始まります 今年度も安心安全な給食を提供できるよう、中吉田給食センター職員一同励んで参ります。
14(月)	米飯 牛乳 肉団子シチュー コーンサラダ パインアップル缶	牛乳 ミートボール	たまねぎ にんじん グリンピース	米	大豆油 じゃがいも 砂糖 ハヤシルウ トマトケチャップ スープストック 赤ワイン ウスターソース チャツネ 塩 こしょう フィッシュカルシウム とうもろこし キャベツ きゅうり クリーミーコンドレッシング	835 24.8 430	季節の料理や食べ物を知ろう「春キャベツ」 春にとれるキャベツは「春キャベツ」といって、葉っぱの巻き方がゆるく、歯ごたえもやわらかく、独特の甘みがあります。
15(火)	黒砂糖ロールパン 牛乳 ハンバーグ 春キャベツのサラダ ポテトスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 植物性たん白	たまねぎ 新キャベツ きゅうり とうもろこし	パン 黒砂糖	豚脂 砂糖 中濃ソース トマトケチャップ 赤ワイン コールスロッドレッシング	804 33.3 702	肉団子シチュー ハヤシルーに牛肉の代わりに肉団子を入れて作ります。パンにもご飯にも合う、給食でも人気の献立です。
16(水)	米飯 牛乳 肉じゃが ひじき入りおひたし 焼きししゃも	牛乳 豚肉	こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ グリンピース	米	大豆油 じゃがいも 砂糖 かつおだし 酒 醤油 みりん フィッシュカルシウム 醤油 かつおだし	764 26.9 483	塩分のとりすぎに気をつけよう 塩分のとり過ぎは、生活習慣病の原因になります。学校給食では塩分を控えるために、おひたしや汁物を作る時には、出汁を効かせるなどの工夫をしています。
17(木)	ポークカレーライス 麦入り米飯 ポークカレー 牛乳 グリーンサラダ 福神漬	豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト	米 麦	大豆油 じゃがいも 塩 赤ワイン こしょう とりがらスープ チャツネ ナレールウ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース フィッシュカルシウム 和風乳化ドレッシング 醤油 酢 塩	902 28.2 437	ポークカレー 給食のカレーは、カルシウムを取るようにチーズやスキムミルクを入れて作ります。乳製品を入れることにより、まろやかな味わいのカレーのなります。
18(金)	食パン(減量) 牛乳 クロquette ハムサラダ ミネストローネ	牛乳	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン	じゃがいも パン粉 大豆油 サラダ油 砂糖 酢 塩 こしょう 洋辛子粉 とりがらスープ フィッシュカルシウム スープストック 塩 こしょう	723 25.7 400	外国の料理を知ろう「イタリア:ミネストローネ」 野菜を入れた具だくさんのスープのことを、ミネストローネといいます。イタリアでは古くから家庭料理として食べられてきました。給食では、ABCマカロニを入れて、とても楽しいスープです。
21(月)	米飯 牛乳 花豆豆腐ハンバーグ ミモザサラダ みそ汁 お祝いデザート	牛乳 植物性たん白 鶏肉 豆腐 炒り卵	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ほうれん草	米 砂糖 でんぶん マヨネーズ ノンエッグ マヨネーズ 砂糖 水あめ	醤油 酒 みりん 塩 こしょう かつおだし	829 26.1 440	季節の料理や食べ物を知ろう「ミモザサラダ」 サラダに入る黄色の炒り卵が、春の花「ミモザの花」のように見えることから名付けられました。春に出る季節の献立です。

日(曜)	献立	中学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	Cブロック 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	中吉田学校給食センター 調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	一口メモ
22(火)	米飯 ふるさと給食の日 牛乳 さばのみそ煮 春キャベツの即席漬け 静岡の実だくさん汁	牛乳		米	 米 かつお節 醤油 酒 塩 フィッシュカルシウム	818 34.7 458	ふるさと給食「静岡汁」 静岡県産のかつお節で汁をとり、黒半べん・青のりボール・葉ねぎ・しめじ・焼き豆腐など地元で作られた食材がたっぷりの汁物です。
23(水)	ソフトめん ミートソース 牛乳 茎わかめサラダ フライドポテト	豚肉 牛肉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト りんごペースト	大豆油 小麦粉 マーガリン	赤ワイン とんかつソース チャツネ スープストック とんこつスープ トマトケチャップ こしょう フィッシュカルシウム 塩 和風ドレッシング 塩 こしょう	853 31.2 405	 食べるまえは てあらいを
24(木)	米飯 牛乳 おでん 野菜のごま和え (フェアトレード) 黄桃缶	鶏肉 昆布 さつまあげ ら卵	こんにゃく 大根 キャベツ ほうれん草 にんじん	米 砂糖 じゃがいも 砂糖 (フェアトレード) ごま 砂糖	かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム 醤油	787 30.2 457	 野菜のごま和え(フェアトレード) フェアトレードを直訳すると、公平・公正な貿易という意味になります。つまり、平等な取引をすることにより、途上国の人々の生活を助けていくしくみです。今日は野菜のごま和えのごまにフェアトレードのごまを使っています。
25(金)	米飯 ごま塩 牛乳 厚焼卵 切干大根の煮物 すまし汁	牛乳 鶏卵	切干大根 にんじん	米 砂糖 植物油 砂糖	ごましお 酢 醤油 かつおだし 醤油 みりん かつおだし 塩 薄口醤油	751 29.6 482	お腹をきれいにする食べ物「切干大根」 切り干し大根は、大根を乾燥させて水分を飛ばすことで、栄養や旨味がきゅっと凝縮されます。切り干し大根に多く含まれている栄養が食物繊維です。食物繊維には、お腹の調子を整えたり、大腸がんなどの病気を防いだりする働きがあります。
28(月)	ツナサンド 食パン(減量) ツナサンドの具 牛乳 クラムチャウダー りんごゼリー	まぐろ油漬	きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	パン マヨネーズ	こしょう じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油 コンソメスープの素 塩 こしょう 白ワイン フィッシュカルシウム	750 29.4 449	 血液を作る食べ物「あさり」 クラムチャウダーの「クラム」はあさりなどの二枚貝のことをいいます。あさりに特に多い栄養は鉄です。鉄は血液の材料となり、体の中で酸素を運び働きがあります。鉄が足りないと、体が疲れやすくなったり、顔色が悪くなったり、貧血などの病気の原因になります。
30(水)	米飯 牛乳 鶏肉のアーモンドみそからめ 海藻サラダ 豚汁	牛乳 鶏肉 みそ	きゅうり キャベツ にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ	米 でんぶん 大豆油 砂糖 アーモンド	醤油 酒 みりん 和風玉葱ドレッシング かつおだし	917 33.5 418	横内小学校卒業した6年生の献立 不足しがちな食品「海藻」を使った献立 サラダにひじき・わかめなどの海藻を使い無機質がとれるサラダです。みなさんに人気の「鶏肉のアーモンドみそからめ」と組み合わせ考えてくれました。

※種類の製造過程で、卵、そばが混入する可能性があります。
※米飯の製造過程で、えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉が混入する可能性があります。
※パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。

※食材の使用については、安全確認に努めています。
※静岡市の学校給食では、三色分類は主に食品の働きで分けてあります。
※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。

©食育だより(建学社)、食育ブック(少年写真新聞社)、学校給食(全国学校給食協会)のイラストを使用しています。

入学・進級おめでとう

うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。

今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願致します。



静岡市学校給食課ウェブサイトには、献立表や食育ニュース、食材の産地情報などを掲載しています。学校給食の良さをご家庭でも味わってもらえるようにレシピも掲載していますので、是非ご利用ください。



← こちらからご覧いただけます。

