

5月 きゅうしょくこんだてひょう



					3・4年生	中学生		
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kcal		お知らせ	
		あ か	み ど り	き い ろ	たんぱく質g			
		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	カルシウムmg			
1 木	ちゃめし		りよくちゃ	こめ			八十八夜 (5月1日) 立春を1日目として、88日目にあたる日を「八十八夜」と呼びます。春から夏に移る節目の日で、この日に摘んだお茶を飲むと長生きできると昔から言われています。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			648	776		
	きせつに	とりにく なまあげ あらめ	たけのこ こんにやく にんじん グリンピース	あぶら じゃがいも さとう	22.9	27.7		
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	はだいこん		432	492		
	こどものひせりー	とうにゅう	メロン	みずあめ さとう				
2 金	ロールパン			パン			早寝早起き朝ごはん 新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。新しい環境への疲れも出てくる頃です。体の調子を整えるために朝ごはんはとても大切です。早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりとしましょう。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			609	777		
	コロッケ		にんじん コーン グリンピース たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ マーガリン こむぎこ あぶら	20.4	25.3		
	キャベツソテー	ベーコン	キャベツ ほうれんそう あかピーマン	あぶら	342	380		
	コーンスープ	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	たまねぎ コーン パセリ	あぶら でんぶん こむぎこ さとう				
7 水	かつおのにしよくだん (かつおそぼろ) (いりたまご)	らんかく かつお たまご	しょうが えだまめ	こめ むぎ あぶら さとう さとう あぶら	646	801	旬の魚を食べよう かつおの旬は春と秋の2回あります。春に水揚げされる「初ガツオ」は、脂が少なく身が引きしまっており、さっぱりした味わいです。※小学1、6年生、5組給食なし	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.0	34.1		
	みそけんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん こんにやく はねぎ	ごまあぶら	411	467		
	ソフトフランスパン			パン マーガリン				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			709	885		
8 木	チキンフリカッセ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんじん いんげん しめじ	あぶら ルウ なまクリーム	24.8	30.4	フランスの献立 静岡市はフランス・カンヌ市の姉妹都市です。今日はフランスの料理「フリカッセ」です。フリカッセとはフランス語で「白い煮込み料理」という意味です。日本でも人気の「クレープ」もフランスが発祥地です。	
	フレンチサラダ		キャベツ コーン きゅうり あかピーマン レモン	あぶら さとう	321	352		
	クレープ(チョコ)	とうにゅう だいず		さとう あぶら みずあめ こめこ ココア				
	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			628	795		
9 金	じゃがいものそぼろに	とりにく	たまねぎ しょうが にんじん たけのこ しいたけ いんげん	じゃがいも あぶら さとう でんぶん	26.7	34.3	納豆の栄養 納豆は、蒸した大豆に納豆菌を加えて発酵させて作ります。たんぱく質や食物せんい、ビタミンも豊富です。苦手な人もひと口挑戦してみてください。 ※中学3年生給食なし	
	なっとう	なっとう			331	374		
	おひたし		キャベツ ほうれんそう もやし					
	カレーライス	らんかく		こめ むぎ				
	ふくじんづけ	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト	あぶら じゃがいも ルウ	639	788		
12 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ふくじんづけ		21.4	25.7	ふるさと給食の日 給食の豚肉は、静岡県内産のものを使っています。地元のお肉屋さんが、ていねいに下処理をして、おいしいお肉を届けてくれています。 ※中学2、3年生給食なし	
	こまつなとコーンのソテー		こまつな コーン	あぶら	349	386		
	メンチカツバーガー (メンチカツ) (ボイルキャベツ) (スライスチーズ)	ぶたにく とりにく だいず たまご	たまねぎ キャベツ	パン パンこ でんぶん さとう こむぎこ あぶら	601	-		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.4			
	ミネストローネ	ベーコン ひよこまめ	トマト にんじん たまねぎ いんげん	じゃがいも	310			
14 水	マーガリンパン			パン マーガリン			※小学1年生は、給食が全部食べられるように、しばらくの間焼きそばの日にパンは付きません。 ※中学2、3年生給食なし	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			658	800		
	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	むしめん あぶら ごま	27.5	33.1		
	わかめスープ	わかめ とうふ	しろねぎ		466	520		
	キャンディチーズ	チーズ						
15 木	くるぎとうしょくパン			パン こくとうみつ			たまごの栄養 卵はオムレツや卵焼きなどいろいろな料理に使われる食品です。卵には質のよいたんぱく質が豊富に含まれていて、私たちに必要な栄養素をとることができます。※中学3年生給食なし	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			595	808		
	スペインふうオムレツ	たまご チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも さとう でんぶん あぶら	23.4	30.2		
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん コーン	バター じゃがいも あぶら	337	385		
	にくだんごスープ	とりにく ぶたにく だいず	えのきだけ たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう あぶら				
16 金	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ			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。今日の給食のふりかけに使われているお茶は、有機農業で作られました。	
	環境にやさしいお茶ふりかけ	かつおぶし のり	まつちや	ごま さとう こむぎこ	616	754		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.2	27.5		
	さばのやさしいあんかけ	さば	しいたけ たまねぎ にんじん いんげん しょうが	あぶら さとう でんぶん こめこ	619	710		
	みそしる	とうふ わかめ あぶらあげ みそ	だいこん					

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kcal		お知らせ
		あ か	み ど り	き い ろ	たんぱく質g		
		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	カルシウムmg		
19月	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	618 23.4 321	748 28.2 349	野菜を食べよう 1日にとりたい野菜は350gで両手にいっぱい量です。生で食べると大変ですが、煮たりゆでたりして火を通すと、かさが減ってたくさん食べることができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	おやこに	たまご とりにく かまぼこ	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 つぼづけ	ごま			
	りんごゼリー		りんご	さとう			
20火	しよくパン			パン	608 23.7 340	813 30.9 386	大豆は「畑の肉」 大豆にはたんぱく質が多く含まれているため、「畑の肉」とも言われます。成長期のみなさんに、たくさん食べてほしいです。 ※小学4年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	だいずとウインナーの トマトに	ウインナー だいず チーズ	たまねぎ にんじん トマト グリンピース	あぶら じゃがいも さとう			
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング			
	パインアップル(かん)		パインアップル	さとう			
21水	チャーハン	やきぶた	しろねぎ	こめ ごまあぶら	565 21.4 328	705 25.6 342	※餃子は、 小学1～4年生一人2個、 5年生以上一人3個です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	やきぎょうざ	とりにく ぶたにく だいず	キャベツ たまねぎ にら しょうが	あぶら でんぶん こむぎこ さとう			
	はるさめスープ	とりにく	にんじん ちんげんさい もやし	はるさめ			
	あじつきにぼし	かたくちいわし		さとう でんぶん			
22木	マーガリンパン			パン マーガリン	609 19.2 338	766 23.2 366	給食のしたくを見直そう マスクから鼻や口は出ていませんか？髪の毛は帽子の中に入っていますか？みんなで確認してみましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	じゃがいものベーコンに	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん	あぶら じゃがいも			
	ほうれんそうとコーンのソテー		ほうれんそう コーン	あぶら			
	にゅうさんきんいんりょう	にゅうさんきんいんりょう					
23金	グリンピースごはん		グリンピース	こめ もちこめ	621 25.9 588	736 29.0 639	旬の食材を味わおう 今日はグリンピース(えんどう豆)を使ったごはんです。缶詰や冷凍品は一年中出まわっていますが、生のものはこの時期だけで、香りがとても良いです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あじのさんがやき	あじ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう たけのこ	あぶら さとう			
	にびたし	あぶらあげ	はくさい こまつな にんじん				
	じゃがいものみそしる	とうふ わかめ みそ		じゃがいも			
26月	しよくパン			パン	-	843 34.5 443	※クラスに1本ずつ、和風ドレッシングが付きます。 ※小学校給食なし
	チョコレートクリーム	だいず スキムミルク		あぶら さとう ココア			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	だいずシチュー	とりにく だいず ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	あぶら じゃがいも ルウ			
	かいそうサラダ	かいそう	キャベツ きゅうり	ドレッシング			
27火	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	637 23.9 402	789 28.9 454	静岡市の学校給食ホームページでは給食のレシピや給食に関わるさまざまな情報を発信しています。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりにくのみそからめ	とりにく みそ		アーモンド あぶら でんぶん さとう			
	キャベツのそくせきづけ	こんぶ	きゃべつ にんじん				
	すましじる	とうふ	えのきだけ ほうれんそう				
28水	ソフトめん			ソフトめん 	652 30.5 368	803 37.1 390	ヨーグルト ヨーグルトを食べると牛乳とほぼ同じ量のカルシウムをとることができます。また、発酵によって体に吸収されやすいかたちになっています。※クラスに1本ずつ、コーンクリーミードレッシングが付きます。
	ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	あぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング			
	りんごヨーグルト	ヨーグルト	りんご				
29木	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	624 25.9 330	783 32.1 364	種実類をとろう カシューナッツやごま、アーモンド、くるみなどを種実類と言います。植物の種の部分で、種の発育に必要な栄養分がたくさん含まれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく にんじん しろねぎ	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん			
	もやしとにらのソテー		もやし にら あかビーマン	あぶら			
	ミックスナッツ	そらまめ ひよこまめ		アーモンド あぶら			
30金	ロールパン			パン	661 24.3 366	844 30.5 414	調理員の募集 静岡市では、学校給食センターや小中学校の給食室で働く調理員を募集しています。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ トマト にんにく しょうが	あぶら さとう こむぎこ			
	フライドポテト			じゃがいも あぶら			
	やさいスープ		キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう				

○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、くるみ、卵、落花生、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

○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。