

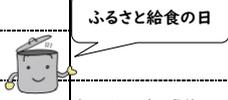


こんだてひょう

令和7年度 静岡市学校給食献立作成テーマ
「感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち」

実施回数 13回
静岡市立清水高部小学校
静岡市立高部こども園

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量	おしらせ
		体を作るもとになる (あか)	体の調子を整えるもとになる (みどり)	エネルギーのもとになる (き)		
11	カレーライス (むぎごはん)			こめ むぎ	641 Kcal 20.0 g 259 mg 1.4 g	◆新年度の給食が始まります◆ 給食は成長のための栄養をとるだけではなく、食について学ぶ時間でもあります。食べ物や栄養のこと、地元の食材のことなど一ロメモを通してお知らせしていきます。
	(カレールウ)	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		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
金	フルーツポンチ		みかん バイン おとう	さとう		
14	むぎごはん			こめ むぎ	570 Kcal 24.0 g 308 mg 2.1 g	給食では、不足しやすい食物せんいやビタミンB1をとるために、ごはんに麦を混ぜた「麦ごはん」を出しています。ご飯に混ざっている茶色の線が入っているものが麦で、おなかの中をきれいにしてくれる食物せんいが豊富です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのてりやき	とりにく	しょうが	さとう		
	ごまあえ		キャベツ ほうれんそう にんじん	さとう すりごま ごま		
月	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ	じゃがいも		
15	マーガリンパン			パン マーガリン さとう	616 Kcal 21.8 g 326 mg 2.1 g	★旬の食べ物 アスパラガス アスパラガスは、春から夏にかけてがおいしい時期です。アスパラガスから発見された「アスパラギン酸」という栄養素は、体のつかれをとる働きがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも バター あぶら こむぎこ		
火	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり アスパラ	あぶら さとう		
16	むぎごはん			こめ むぎ	597 Kcal 26.1 g 459 mg 1.9 g	生揚げは豆腐を厚く切って、油で表面を揚げた食べ物です。外側はこんがりとしたきつね色ですが、中は生の豆腐のままなので「生揚げ」と呼ばれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なまあげのカレーいため	なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんにく はねぎ	さとう あぶら		
水	ごもくちゅうかスープ		にんじん たけのこ きくらげ こまつな もやし	ごまあぶら		
17	むぎごはん			こめ むぎ	588 Kcal 22.9 g 399 mg 2.0 g	大豆の磯煮は、大豆とひじきを使った煮物です。大豆には、血や肉を作る「たんぱく質」、海藻の仲間であるひじきには、血や骨を作るのに欠かせない「鉄やカルシウム」が豊富です。どちらも、成長期のみなさんに食べてもらいたい食べ物です。
	かつおごまふりかけ	かつおぶし のり		ごま さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら		
	だいずのいそに	だいず あぶらあげ ひじき	にんじん こんにゃく いんげん	あぶら さとう		
木	みそしる	みそ	キャベツ たまねぎ えのき こまつな			
18	マーガリンパン			パン マーガリン さとう	552 Kcal 24.9 g 325 mg 2.4 g	今日は、清水の学校給食で人気の焼きそばです。給食の焼きそばは、麺を油で揚げてから作っていて、野菜もたくさん使われています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	焼きそば	ぶたにく いか	しょうが にんじん もやし キャベツ	めん あぶら		
金	ちゅうかスープ	とりにく とうふ	チンゲンサイ たまねぎ ねぶかねぎ			
21	たけのこごはん	あぶらあげ とりにく	たけのこ にんじん	こめ	551 Kcal 22.8 g 377 mg 2.5 g	★ふるさと給食の日 ふるさと給食とは、静岡県の食べ物をたくさん使った給食の日のことです。1ヶ月に1回以上、ふるさと給食の日があります。こんだて表を見て確認してみてください。今日の静岡県の食べ物は、たけのこ・油揚げ・黒はんぺん・生揚げです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	くろはんぺんフライ	いわし たまご		でんぷん パンこ こむぎこ あぶら		
	そくせきづけ	しおこんぶ	キャベツ きゅうり			
月	なまあげのみそしる	なまあげ みそ	もやし こまつな			
22	マーガリンパン			パン マーガリン さとう	590 Kcal 22.5 g 344 mg 2.2 g	こふきいちは、ゆでたじゃがいもを火にかけ、水分をとばして作ります。表面が粉をふいたように見えることから「こふきいち」と呼ばれています。
	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	たまねぎ	さとう		
	こふきいち			じゃがいも		
火	やさいスープ	とりにく	とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ こまつな			



日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量	おしらせ
		体を作るもとになる (あか)	体の調子を整えるもとになる (みどり)	エネルギーのもとになる (き)		
23	むぎごはん			こめ むぎ	559 Kcal 24.8 g 375 mg 2.1 g	鮭には、いろいろな栄養素がバランスよく含まれ、特にビタミンDが多いのが特徴です。ビタミンDは、カルシウムとともに丈夫な骨を作るためには欠かせない栄養素です。鮭を食べて丈夫な骨を作りましょう。骨があるかもしれないので、よくかんで食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのしおやき	さけ				
	にびたし		キャベツ にんじん ほろれんそう			
	みそしる	わかめ あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ			
水	あおりんごゼリー		りんご	さとう		
24	こくとうパン			パン こくとう	566 Kcal 21.5 g 310 mg 2.3 g	★旬の食べ物 春キャベツ キャベツは1年中食べられますが、春にとれるきキャベツは、ふわふわしていてみずみずしく甘みがあるのが特徴です。今日は春キャベツを使ったサラダです。サラダにすると、春キャベツの良さが引き立ちます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ツナコロッケ	まぐろ	たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ こめこ あぶら		
	はるキャベツのサラダ		きゅうり はるキャベツ とうもろこし	ドレッシング		
木	ミネストローネ	ベーコン とりにく だいず	にんじん たまねぎ トマト	マカロニ		
25	むぎごはん			こめ むぎ	578 Kcal 24.7 g 391 mg 1.8 g	給食で使っている豆腐は、清水区にある豆腐屋さんが作って持ってきてくれます。今日のマーボー豆腐は、33kgの豆腐を使用していて、全て調理員さんが手作業でカットしてくれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボーとうふ	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ だけのこ にんじん しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	さとう こまあぶら でんぶん		
金	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	さとう こまあぶら こま		
28	ソフトめん			こむぎこ	624 Kcal 29.2 g 561 mg 1.6 g	給食のソフトめんは、学校給食用に作られた麺です。スパゲッティに比べてやわらかく、消化がいいのでおなかにやさしい麺です。ミートソースとよく絡めて食べてください。
	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 トマト	あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コーンサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし	ドレッシング		
月	ヨーグルト	ヨーグルト				
30	せきはん	あずき		こめ もちこめ こま	606 Kcal 23.1 g 422 mg 2.4 g	◆お祝い献立 赤飯◆ 明日は1年生を迎える会ですね。今日は1年生の入学と2年生から6年生の進級をお祝いする献立です。赤飯は、お祝いの時に食べられてきた料理です。みなさんが健康で楽しい学校生活を送れるようにという願いを込めて作りました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	たらフライ	たら		パンこ こむぎこ あぶら		
	おひたし		キャベツ こまつな にんじん			
	つみれじる	とうふ つみれ みそ	ねぶかねぎ			
水	さくらゼリー		さくらんぼ レモン	さとう		

*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。

*魚には、小骨が残っている場合がありますので、食べるときは注意してください。

*パンの製造過程で「卵、こま、大豆、りんご等」が混入する可能性があります。*表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・カルシウム・食塩)は3・4年生の数値です。

*イラストは「少年写真新聞社」のものを使用しています。*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。

保護者の方へ

*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・くるみを原料とした給食の提供はありません。

毎月の献立表をご確認ください

毎月配付している献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。家族と一緒に確認して、話題にしてみてください。



給食が始まります

学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にあるみなさんの健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につける教材としての役割があります。ぜひご家庭でも、給食の話題に触れてみてください。



牛乳の栄養

成長期にとりたいカルシウムがいっぱい

牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。

給食時間の約束

茶わんや汁わんは手に持って食べよう	好ききらいをしないで食べよう	口に食べ物を入れたまま話さないようにしよう
食べている途中で立ち歩かないようにしよう	食事中にきたない話はやめよう	よくかんで楽しく食べよう