

| 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 |
|--------|---|-------------------|---|----------------------|---------------------------------------|--|
| | | 体を作るものになる (あか) | 体の調子を整えるものになる (みどり) | エネルギーのもとになる (き) | | |
| 1 | むぎごはん | | ふるさと給食の日 | こめ むぎ | 589 Kcal 19.2 g 347 mg 2.0 g | ★今日は八十八夜です 八十八夜とは、立春から数えて八十八日目のことで、1番よいお茶ができるという日です。今日は八十八夜にちなんで、お茶フライとお茶プリンです。おうちでも静岡のおいしいお茶をいれて飲んでみてください。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう |  | | | |
| | くろはんぺんおちゃフライ | さば いわし | | でんぷん パンこ こむぎこ | | |
| | やさしいため | | キャベツ こまつな にんじん | あぶら | | |
| | わかめのみそしる | わかめ とうふ みそ | しめじ えのき ねぶたねぎ | | | |
| 木 | おちゃプリン | とうにゅう | まっちゃん | さとう | | |
| 2 | りんごパン | | りんご | パン さとう | 612 Kcal 24.8 g 324 mg 2.5 g | 大豆はカルシウムが多い食べ物です。カルシウムは、骨や歯の成長に必要な大切な栄養素です。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | だいずとウィンナーのトマトに | ウィンナー だいず | たまねぎ にんじん トマト | あぶら じゃがいも さとう なまクリーム | | |
| 金 | コールスローサラダ | | きゅうり とうもろこし キャベツ | コールスロードレッシング | | |
| 7 | むぎごはん | | | こめ むぎ | 597 Kcal 24.9 g 323 mg 1.8 g | 連休明けは、生活リズムを戻すのが大変ですが「早ね 早起き 朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活を送りましょう。つかれが出ているかもしれませんが、給食をしっかり食べて元気に過ごしましょう。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | さばのみそに | さば みそ | | さとう | | |
| | そくせきづけ | しおこんぶ | キャベツ きゅうり | | | |
| 水 | けんちんじる | とりにく あぶらあげ とうふ | ごぼう こんにゃく にんじん だいこん はねぎ | ごまあぶら | | |
| 8 | しょくパン | | | こむぎこ さとう | 545 Kcal 22.3 g 304 mg 2.7 g | オムレツは代表的な卵料理のひとつで、半月状や木の葉状の形をしているのが特徴です。今日の給食のオムレツは、トマトオムレツです。 |
| | チョコレートクリーム | にゅうせいひん | | みずあめ さとう ココアパウダー | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | トマトオムレツ | たまご | トマト たまねぎ | マヨネーズ | | |
| | ジャーマンポテト | ウィンナー | たまねぎ パセリ | じゃがいも あぶら バター | | |
| 木 | やさしいスープ | とりにく | とうもろこし にんじん キャベツ チンゲンサイ | | | |
| 9 | グリーンピースごはん | | グリーンピース | こめ もちこめ | 568 Kcal 21.5 g 388 mg 2.4 g | ★旬の食べ物 グリーンピース 今日はグリーンピースと一緒に炊き込んで作ったグリーンピースごはんです。この時期に出回るグリーンピースは風味が豊かでもっともおいしいといわれています。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | まぐろカツ | まぐろ | たまねぎ | パンこ こむぎこ あぶら | | |
| | にびたし | あぶらあげ | こまつな キャベツ | | | |
| 金 | みそしる | とうふ みそ | たまねぎ えのき | じゃがいも | | |
| 12 | ソフトフランスパン | | | パン マーガリン | 626 Kcal 24.4 g 314 mg 1.6 g | ★カンヌウィーク献立 5月10日～25日に静岡市で開催されるフランスとの交流イベント「シズオカ×カンヌウィーク」に合わせ、今日はフランスをイメージした献立にしました。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | チキンフリカッセ | とりにく ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん マッシュルーム | あぶら じゃがいも バター こむぎこ | | |
| | フレンチサラダ | | あかピーマン キャベツ とうもろこし きゅうり | フレンチドレッシング | | |
| 月 | クレープ | にゅうせいひん たまご | | さとう チョコレート こむぎこ | | |
| 13 | むぎごはん | | ふるさと給食の日 | こめ むぎ | 575 Kcal 23.9 g 386 mg 1.8 g | ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日元気に過ごすためには、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。 |
| | 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 たけのこ にんじん しょうが にんにく はねぎ ねぶたねぎ | さとう ごまあぶら でんぷん | | |
| 火 | パンサンスー | | きゅうり キャベツ にんじん | はるさめ さとう ごま ごまあぶら | | |
| 14 | メンチカツバーガー (げんまいパン) (メンチカツ) | | | パン げんまい さとう | 587 Kcal 19.8 g 300 mg 2.3 g | パンにメンチカツとキャベツをはさんで、メンチカツバーガーを作りましょう。手で持って食べるので、給食の前にはしっかり手洗いをしましょう。 |
| | (キャベツ) | とりにく ぶたにく | たまねぎ | パンこ こむぎこ あぶら | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | キャベツ | | | |
| | ミネストローネ | だいず | にんじん トマト たまねぎ | じゃがいも マカロニ | | |
| 水 | オレンジゼリー | | みかん | さとう みずあめ | | |
| 15 | かつおのそぼろどん (むぎごはん) (かつおそぼろ) (いりたまご) | | | こめ むぎ | 619 Kcal 25.5 g 292 mg 1.9 g | 今日の二色丼の具は、かつおの油漬けを使い、醤油などで味付けをして作りしました。炒り卵と一緒にごはんの上にのせて食べてくださいね。ごはんのように、気を付けて食べましょう。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | しょうが グリーンピース | さとう | | |
| | | たまご | | さとう あぶら | | |
| | | きゅうり | | | | |
| 木 | みそけんちんじる | とうふ みそ | ごぼう こんにゃく にんじん だいこん はねぎ | じゃがいも ごまあぶら | | |

| 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 |
|--------|----------------|--------------------------|------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|--|
| | | 体を作るものになる (あか) | 体の調子を整えるものになる (みどり) | エネルギーのもとになる (き) | | |
| 16 | さんさいうどん (うどん) | | | こむぎ | 543 Kcal 25.8 g 400 mg 2.3 g | ★旬の食べ物 山菜 山でとれる、わらびやたけのこ、ぜんまいなどをまとめて「山菜」と呼びます。雪が溶けた後の3月から5月ごろまでが収穫の時期です。季節の味を楽しみましょう。 |
| | (さんさいうどんのぐ) | かまぼこ あぶらあげ とり | さんさい たけのこ にんじん ねぶかねぎ ほうれんそう | さとう でんぷん | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| 金 | だいずとじゃこのあげ | だいず にぼし | | さつままい あぶら さとう | | |
| 19 | むぎごはん | | | こめ むぎ | 570 Kcal 23.6 g 291 mg 1.7 g | つぼづけは、大根から作られていて、甘めの味付けとコリコリとした食感が特徴です。今日は、きゅうり・キャベツ・ごまと合わせて和え物にしました。 *こども園給食なし |
| | 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 | さとう | | |
| 月 | 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 | | |
| 20 | マーガリンパン | | | パン マーガリン さとう | 631 Kcal 24.5 g 336 mg 2.0 g | 給食のシチューは、大豆の栄養もとれるように牛乳だけでなく豆乳も入れています。豆乳には、健康な血液をつくる材料である鉄分が多く含まれています。 |
| | 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 バター こむぎ なまクリーム | | |
| 火 | グリーンサラダ | | きゅうり キャベツ アスパラガス | コーンクリームドレッシング | | |
| 21 | わかめごはん | わかめ | | こめ | 554 Kcal 24.2 g 385 mg 2.3 g | ★旬の食べ物 新じゃがいも 新じゃがいもは春に収穫されるみずみずしいじゃがいもです。そぼろ煮には、じゃがいも以外にも、たけのこやいんげんなど今が旬の食べ物を入れました。季節を感じながら食べてくださいね。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | じゃがいものそぼろ | 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 さとう でんぷん | | |
| | ごまあえ | | キャベツ もやし こまつな | さとう すりごま | | |
| 水 | あじつけにぼし | カタクチイワシ | | さとう | | |
| 22 | マーガリンパン | | | パン マーガリン さとう | 598 Kcal 24.1 g 357 mg 2.3 g | 石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守る大切な予防法のひとつです。パンの日は、パンを直接手で持って食べるので、しっかりと手洗いをしましょう。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | ツナとやさいのマヨネーズやき | ツナ チーズ | たまねぎ とうもろこし えだまめ | じゃがいも マヨネーズ | | |
| 木 | にくだんごのスープ | にくだんご | こまつな もやし たまねぎ にんじん | | | |
| 23 | カレーライス (むぎごはん) | | | こめ むぎ | 620 Kcal 20.7 g 280 mg 1.8 g | ★よくかんで食べよう カレーライスのように、ごはんにルウをかけて食べる料理は、かむ回数が少なくなりがちです。ひとくちで30回かむことを意識して食べましょう。 |
| | (カレールウ) | ふたにく | 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 | | | | |
| | かいそうサラダ | かいそう | きゅうり キャベツ | ごまドレッシング | | |
| 金 | ぶどうゼリー | | ぶどう | さとう | | |
| 26 | チャーハン | やきふた | | こめ むぎ ごまあぶら | 550 Kcal 18.7 g 267 mg 2.2 g | 汁物をうまく配ぜんするコツは、かき混ぜることです。食缶の底に具材がたまっているため、よくかき混ぜながら配りましょう。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | あげぎょうざ | とりにく | キャベツ たまねぎ | こむぎ あぶら | | |
| 月 | はるさめスープ | ふたにく | 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 | | |
| 27 | こくとうパン | | | パン こくとう | 562 Kcal 23.0 g 630 mg 2.0 g | カルシウムというと、牛乳やヨーグルトを思い浮かべる人が多いと思いますが、小松菜にもカルシウムがたくさん含まれています。今日の小松菜は静岡県産です。しっかり食べて不足しがちなカルシウムをとりましょう。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | じゃがいものベーコンに | ふたにく ベーコン | にんじん たまねぎ キャベツ | じゃがいも | | |
| | こまつなとコーンのソテー | | こまつな とうもろこし | あぶら バター | | |
| 火 | ヨーグルト | ヨーグルト | | | | |
| 28 | むぎごはん | | | こめ むぎ | 625 Kcal 25.8 g 292 mg 2.2 g | 今日の八宝菜には、8種類の材料を使っています。食べものそれぞれの味や食感を楽しみながら食べてくださいね。うすら卵が入っている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 | | | | |
| | はっぼうさい | ふたにく いか えび うすらたまご | しょうが にんにく ほくさい 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 | | |
| 水 | シュウマイ | ふたにく | たまねぎ | でんぷん こむぎ | | |
| 29 | むぎごはん | | | こめ むぎ | 581 Kcal 23.8 g 337 mg 2.3 g | 和食で、味の決め手となるものが「だし」です。今日の季節煮とみそするには、かつおだしを使っています。だしのうまみを味わいましょう。 |
| | なっとう | だいず | | さとう | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | きせつに | とりにく | こんにゃく たけのこ にんじん しいたけ えんどうまめ | じゃがいも さとう | | |
| 木 | みそしる | あぶらあげ とうふ みそ わかめ | えのき たまねぎ ねぶかねぎ | | | |
| 30 | マーガリンパン | | | パン マーガリン さとう | 551 Kcal 25.0 g 324 mg 2.3 g | 焼きそばは、野菜をいためて作るので、生野菜よりもたくさん野菜を手軽にとることができます。給食の焼きそばは、麺のおよそ1.7倍の野菜を使っています。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | やしそば | ふたにく 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 | とうふ | チンゲンサイ たまねぎ とうもろこし ねぶかねぎ | | | |

*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。 *イラストは「少年写真新聞社」のものを使用しています。

*パンの製造過程で「卵、ごま、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。



学校給食の情報やレシピを
ホームページに掲載しています。
詳しくはこちら→

