



令和7年度



9月 こんだてひょう



静岡県学校給食年間献立作成テーマ
感謝して食べよう
静岡のめぐみと食を支える人たち

静岡市立清水辻小学校

3・4年生

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 たんぱく質 g しじつ g 食塩相当量 g	お知らせ
			あか からだをつくる	みどり からだのちょうしをととのえる	きいろ ねつやちからのもとになる		
1	月	カレーライス むぎごはん カレールウ ぎゅうにゅう こまつなとコーンのソテー ソーダフロートゼリー	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう とうにゅう ゼラチン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご とまと きゃべつ こまつな コーン かんてん	こめ むぎ あぶら じゃがいも あぶら さとう みずあめ	658 22.6 17.1 2.3	給食がはじまります 給食がスタートします。安全・衛生に配慮しながら、笑顔あふれる給食を作ってまいります。
2	火	むぎごはん ぎゅうにゅう やきにく ごもくちゅうかスープ あじつけにぼし	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ カタクチイワシ	たまねぎ しょうが にんにく りんご ピーマン にんじん にんじん きくらげ ほうれんそう コーン もやし	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま	564 28.5 16.8 1.8	残暑を乗り切ろう 豚肉には夏の疲れをとるといわれているビタミンB1が豊富に含まれています。
3	水	むぎごはん のりつくだに ぎゅうにゅう いわしのみぞれに やさいのふくめに みそしる	のり ぎゅうにゅう いわし とうふ あぶらあげ みそ	かんてん だいこん ごぼう にんじん こんにやく たけのこ たまねぎ こまつな	こめ むぎ さとう みずあめ でんぶん さとう でんぶん じゃがいも さとう	566 23 16.5 2.7	いわしを食べよう いわしは、カルシウムが多く含まれています。また、カルシウムの吸収を促すビタミンDも多いことから骨や歯の強化に有効な食材です。
4	木	ロールパン ぎゅうにゅう とりにくのトマトに やさいスープ チーズキャンディ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン とまと ほうれんそう にんじん	パン あぶら バター マカロニ こむぎ じゃがいも さとう	571 26.2 22.1 3	手を洗おう
5	金	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ もやしとにらのソテー	ぎゅうにゅう 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 ねぶかねぎ もやし にや きゃべつ	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん さとう あぶら	578 25.3 17.9 1.7	豆腐を食べよう マーボーどうふは家庭でも手軽に作れる中華料理として人気が高いですね。給食では、辛さをおさえて低学年でも食べれるように作っています。
8	月	マーガリンパン ぎゅうにゅう やきそば ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ぶたにく たまご みそ	たまねぎ きゃべつ もやし にんじん しょうが えのきだけ はくさい ねぶかねぎ	パン マーガリン めん あぶら こむぎこ ごまあぶら	572 24.2 22.7 2.6	楽しく食べよう 給食の中でも人気なのは焼きそばです。パンに挟んだり、楽しく食べてください。
9	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さばじゃがコロッケ にびたし みそしる	ぎゅうにゅう さば みそ わかめ あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう ばんこ こむぎこ でんぶん あぶら	634 20.2 21.7 1.9	ふるさと給食の日 コロッケの具のさばは、伊豆海で生まれ、伊東港で水揚げされた新鮮なさばをすり身にしたものを使用しています。
10	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくきんぴら なつとう とうがンのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あぶらあげ みそ	しょうが にんじん ごぼう こんにやく いんげん とうがん えのきだけ はねぎ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう ごま さとう	651 25.8 22.8 2.1	納豆を食べよう 納豆は、大豆を発酵させることで、大豆そのまま食べるよりも消化がよくなります。また成長作用のある食物せんいや、血液の材料となる鉄も含まれています。
11	木	くろざとうパン ぎゅうにゅう ようふうおでん チンゲンサイとコーンのソテー ももゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ソーセージ	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん チンゲンサイ コーン きゃべつ もも	パン くろざとう じゃがいも あぶら みずあめ	565 22.4 19.5 2.1	おでんを食べよう 洋風おでんは、静岡おでんとは異なり、カレー味になってます。おでんの具も、カレー味でおいしくたべられる具材になってます。
12	金	チャーハン ぎゅうにゅう はるまき キャベツソテー ちゅうかふうスープ	やきぶた ぎゅうにゅう たまご とうふ	ねぶかねぎ きゃべつ にんじん たまねぎ たけのこ きゃべつ コーン たまねぎ はねぎ	こめ むぎ ごまあぶら さとう こむぎこ みずあめ はるさめ あぶら あぶら でんぶん	712 22.4 29.2 3	バランスよく食べて 毎日元気
16	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー チンゲンサイのスープ プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン とうにゅう	きゃべつ ピーマン にんじん ねぶかねぎ えりんぎ チンゲンサイ はくさい コーン	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう さとう みずあめ	588 22.6 16.5 1.9	チンゲンサイ チンゲンサイは中華料理によく使われる中国野菜です。結球（葉が重なって球状になること）しない白菜の仲間、茎が肉厚で甘みがあります。

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 たんぱく質 g しじつ g 食塩相当量 g	お知らせ
			あ か	み ど り	き い ろ		
			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なる		
17	水	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのてりやき キャベツとあぶらあげのにびたし みそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ みそ	 しょうが きゃべつ こまつな だいこん えのきだけ	こめ むぎ じゃがいも	615 25 25.1 1.9	体の中の時計 私たちの体は一日の中で一定リズムで体温や血圧などを変化させています。寝不足になると体のリズムが崩れてしまいます。規則正しい生活を送り、学校で楽しく過ごせるようにしましょう。
18	木	しょくパン メイプルジャム ぎゅうにゅう ローストチキン こふきいも ラビオリスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまねぎ にんじん セロリ しょうが パセリ ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリ しょうが じゃがいも たまねぎ コーン はくさい にんじん こまつな	パン メイプルジャム じゃがいも パンこ こむぎこ	580 27.6 20.8 2.7	 朝ごはん 朝食は一日の始まりです。朝食をしっかりと食べて、元気な朝を迎えましょう。
19	金	むぎごはん ぎゅうにゅう しろみざかなとやさいのちゅうかに はくさいのスープ ワッフル	ぎゅうにゅう マンダイ とりにく とうふ たまご にゅうせいひん	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン チンゲンサイ しめじ はくさい	こめ むぎ でんぶん じゃがいも あぶら さとう でんぶん こむぎこ マーガリン さとう でんぶん	635 25.1 17.5 2.1	ごはんはパワーのもと ごはんやパン、めんなどの主食は体や脳を動かすための大切なエネルギーのもとになります。いろいろなおかずと組み合わせ、たくさん食べましょう。
22	月	むぎごはん ぎゅうにゅう しんしゅうに すましじる	ぎゅうにゅう とりにく ころはんぺん なまあげ とうふ	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ こんにゃく しめじ こまつな	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま あぶら	569 22.8 17.1 2	煮物を食べよう 
24	水	むぎごはん さけふりかけ ぎゅうにゅう あつやきたまご いりどり だいこんのみそしる	さけ のり だいず かつおぶし ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ みそ	 にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ えあだまめ れんこん だいこん たまねぎ ほうれんそう	こめ むぎ ごま パンこ さとう じゃがいも こむぎこ さとう あぶら さとう あぶら	569 22.8 17.1 2	根菜類を食べよう 植物の根や、れんこんのように地下の茎の部分を食べる野菜のことを「根菜」といいます。根菜を食べると体が温まる効果があるといわれています。
25	木	ナン ぎゅうにゅう ドライカレー コーン コーンサラダ サラダ ドレッシング クリーミーコーン	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく きゅうり キャベツ コーン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト グリンピース りんご	ナン あぶら ドレッシングクリーミーコーン	624 27.4 22 2.3	カレー粉を知ろう カレー粉はターメリック、コリアンダー、クミン、フェネグリーク等がふくまれた、イギリス人が考案したミックススパイスです。
26	金	えびピラフ ぎゅうにゅう スペインオムレツ とうがんスープ チョコクレープ	えび ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン ぎゅうにゅう とりにく たまご だっしふんにゅう ゼラチン	たまねぎ にんじん コーン たまねぎ とうがん えのきだけ しいたけ こまつな	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら さとう チョコレート みずあめ こむぎこ	613 21.9 21.5 2.2	卵の栄養 卵には、ビタミンCと食物繊維以外の体に必要な栄養素を全て含んでいます。小さいけれど大きな力を持った身近な食材です。
29	月	むぎごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき ひじきのにびたし みそしる	ぎゅうにゅう さんま ひじき とうふ みそ わかめ	ほうれんそう きゃべつ なめこ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう	609 22.1 23 2.1	旬を食べよう さんまは、頭の働くをよくするDHAや血液をサラサラにしてくれるEPAが含まれています。秋が旬のさんまを楽しんで下さい。
30	火	ソフトめん ミート ソース ミートソース ぎゅうにゅう パイン サラダ ドレッシング コールスロー	ぎゅうにく ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう きゅうり キャベツ パインアップル	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース とまと	ソフトめん あぶら さとう ドレッシングコールスロー	560 27.1 18.3 1.9	朝ごはんをたべよう 朝ごはんを食べて元気過ごせるようにしましょう。 

※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、卵、ごま、大豆、りんごが混入する可能性があります。

※魚には小骨が残っている可能性があります。食べる時は注意して食べましょう。

※食材の使用については安全確認に努めています。

※給食費はすべて食材料費に使用しています。

※表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

※「学校給食」「学校の食事」「食育フォーラム」の

イラストを使用しています。



～お知らせ～

・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。