

す た み な

令和6年3月 春休み号
静岡市立西島学校給食センター

だんだんと寒さも和らぎ、春の訪れを感じさせる日も多くなってきました。いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。この1年を振り返ってみましょう。

給食時間を振り返ろう 「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことは口に○を付けましょう。

給食の前に手を
きれいに洗えた



給食当番の身支度を
きちんとできた



食事のあいさつを
心を込めて言えた



食器を正しく並べ
ることができた



お箸を正しく持ち、
上手に使うことが
できた



よくかんで味わって
食べることができた



地域の産物や食文化を
知ることができた



日本の伝統行事と
行事食について知
ることができた



バランスのよい食
事の組み合わせが
わかった



給食から、どんなことを学びましたか？



給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

☆令和5年度のわくわく給食☆

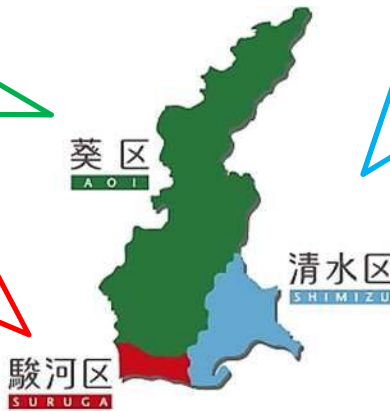
わくわく給食は、もっと静岡のことを知って好きになってもらいたいという願いが込められています。今年度は、静岡市内各地区の特産品を紹介しました。

<葵区>

- ・水見色のするが牛(12月)
- ・麻機のれんこんハンバーグ(1月)

<駿河区>

- ・久能の葉しょうがまん(9月)
- ・久能のいちごクリーム大福(9月)
- ・用宗の釜揚げしらす(11月)
- ・用宗のアカモクはんぺん(11月)



<清水区>

- ・由比の桜えびコロッケ(10月)
- ・両河内の和紅茶ババロア(10月)
- ・和田島のほうじ茶蒸しケーキ(12月)
- ・庵原の煎茶アーモンドケーキ(1月)

<子どもたちからの感想>

- ・久能の方は「葉しょうが」が有名なのを初めて知りました。
- ・しらすは、ふわふわでご飯とあってとてもおいしかったです。
- ・静岡にはこんなにもおいしいものがあるのかと驚きました。



学校給食メニューを作ってみよう

～手作りふいかけ～

給食で人気の献立を紹介します。

【材料(4人分)】

・ちりめん干し	12g
・酒	大さじ1/2弱
・塩昆布	2g
・かつお節	8g
・白いりごま	小さじ2
・砂糖	大さじ1・1/3
・醤油	小さじ1
・みりん	小さじ1
・酢	小さじ1

【作り方】

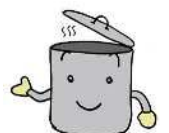
- ①フライパンでごまを炒っておく。
- ②フライパンにちりめん干しを入れ酒をふり、から炒りし、取り出す。
- ③フライパンに砂糖、醤油、みりん、酢を入れて加熱し、塩昆布、②、かつお節を入れ炒る。
- ④①を加え、ふわっとするまで炒ったら、でき上がり。(※ごげやすいので火加減に注意。)
※ゆでた大根菜やひじき、まぐろ油漬、茶がらなどを加えてもおいしくできます。

静岡市学校給食専用ウェブサイト「静岡市の学校給食 しょかんくんとおいしい静岡いただきます!」を開設しています。「しょかんくんの旅」では、給食センターでの作業の様子や食育の授業、わくわく給食などについて情報を発信しています。ぜひ御活用ください。

アクセス URL : <https://shizuoka-kyushoku.com/>

検索 : 静岡市 学校給食

出典 : 学校給食(全国学校給食協会) 静岡市のホームページ





給食こんだて表 (中学校)

ふるさと給食の日

地産地消をすすめるために、給食で静岡県の食べ物を多く使用し、紹介する献立です。

静岡市
学校給食キャラクター
しょうかんくん



★給食のない日は、学校便り・学年便りなどで確認して下さい。

日 (曜)	献立	中学校		Cブロック		西島学校給食センター		メモ
		主に体を作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	調味料	エネルギー(kcal)		
		たんぱく質、無機質を多く含む	カロテン、ビタミンを多く含む	炭水化物、脂質を多く含む				
1 (金)	減量食パン			パン		834	カルシウムの働き カルシウムは骨や歯を丈夫にするだけではなく、心臓を正しく動かしたり、けがをしたときに血液を固めたりする大事な働きをしています。	
	大豆チョコレート			大豆チョコレート		27.0		
	牛乳	牛乳				611		
	クラムチャウダー	あさり ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん パセリ	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	白ワイン スープストック フィッシュカルシウム 塩 こしょう			
	小松菜とウインナーのソテー	ウインナー	小松菜 とうもろこし	大豆油	スープストック 塩 こしょう			
りんご		りんご						
4 (月)	米飯			米		801	もろみそ 大豆、米、大麦などから作られます。醤油を作るために醸造した液体の中にある柔らかい固形物のことで、つぶつぶした食感があり、甘みがあります。	
	牛乳	牛乳				36.4		
	鶏肉のもろみそ焼き	鶏肉 もろみそ みそ	生姜	大豆油	酒 赤唐辛子粉	376		
	ひじき入りおひたし	ひじき	ほうれん草 キャベツ もやし		醤油 かつおだし			
のっぺい汁	豚肉 油揚げ 豆腐	にんじん 大根 こんにゃく	里芋 でんぶん	かつお節 塩 醤油				
5 (火)	米飯			米		813	中華料理で野菜をたっぷり 中華料理はゆでたり炒めたりする料理が多く、野菜の量が減るので、たっぷりの野菜を食べることができます。	
	牛乳	牛乳				32.2		
	豚肉	豚肉	生姜 たけのこ にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ	でんぶん 小麦粉 大豆油 砂糖	酒 醤油 中華スープの素 塩 酢 オイスターソース トマトケチャップ フィッシュカルシウム	454		
	中華サラダ	ハム	きゅうり もやし		中華ドレッシング			
わかめスープ	豆腐 わかめ	白菜 根深ねぎ		中華スープの素 とりがらスープ 薄口醤油 塩 こしょう				
6 (水)	米飯			米		797	ナッツの栄養 アーモンドなどのナッツ類は、見た目はとても小さいですが栄養豊富です。ビタミンB群、ビタミンE、カルシウム、鉄、亜鉛、食物せんいなどを含んでいます。	
	牛乳	牛乳				34.9		
	豚肉の生姜焼き	豚肉	生姜 たまねぎ	大豆油	醤油 酒	390		
	野菜のアーモンド和え		キャベツ ほうれん草 にんじん	アーモンド 砂糖	醤油			
みそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	たまねぎ 根深ねぎ	じゃがいも	かつお節				
7 (木)	卒業祝い献立					863	卒業祝い献立 みなさんの卒業や学年修了をお祝いする献立です。お祝いデザートはクレープです。食に興味をもつこと、食べることを大事に考えることなど、給食を通して学んだことを、毎日の生活に生かしてほしいです。	
	ソフトめんミートソース (ソフトめん、ミートソース)	豚肉 牛肉 みそ チーズ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマトピューレ	ソフトめん 大豆油	赤ワイン ハヤシルウ フィッシュカルシウム とんかつソース コンソメスープの素 トマトケチャップ 塩 こしょう	34.9		
	牛乳	牛乳				466		
	海と山のサラダ	いか	レタス きゅうり しめじ	大豆油	塩 こしょう イタリアンドレッシング			
スペインオムレツ	鶏卵 チーズ ベーコン 牛乳	たまねぎ	大豆油 じゃがいも 砂糖 でんぶん	酢 塩				
お祝いデザート	豆乳 大豆粉	いちご	砂糖 植物油 米粉 水あめ	醤油				
8 (金)	米飯			米		840	みそカツ 八丁みそを使ったたれをとんかつにかけた料理です。八丁みそは、愛知県で生まれた色の濃いみそで、米や麦は使わず大豆だけを使っています。	
	牛乳	牛乳				28.5		
	みそカツ	豚肉 大豆粉 八丁みそ		パン粉 でんぶん 大豆油 砂糖	塩 醤油 ウスターソース みりん かつおだし	373		
	春キャベツの即席漬け	塩昆布	新キャベツ	ごま				
けんちん汁	豆腐	ごぼう しいたけ にんじん 大根 葉ねぎ	ごま油 里芋	かつお節 醤油 塩				
11 (月)	米飯			米		797	学校給食ウェブサイト 静岡市の学校給食課ウェブサイトには、給食の献立表や、給食レシピのほか、給食で使った地元の食材についてのお話など豊富な食育ニュースを掲載しています。	
	ひじきの佃煮	ひじき		砂糖	醤油	31.6		
	牛乳	牛乳				424		
	おでん	豚肉 昆布 黒半べん さつまあげ 生揚げ	こんにゃく 大根	砂糖 じゃがいも	かつお節 醤油 みりん			
野菜のごま和え		キャベツ 小松菜 もやし にんじん	ごま 砂糖	醤油				

日(曜)	献立	主に体を作る たんぱく質・無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	メモ
12 (火)	減量食パン			パン		825 39.6 349	学校給食ウェブサイト 「静岡市 学校給食」で検索、または、こちらの二次元コードから  
	いちごジャム			いちごジャム			
	牛乳	牛乳					
	さけのマヨネーズ焼き	さけ チーズ 鶏卵	パセリ	マヨネーズ 大豆油	塩 こしょう		
	森のスパゲッティ	ベーコン	たまねぎ えのきたけ しいたけ しめじ 枝豆	大豆油 スパゲッティ	塩 こしょう スープストック 醤油		
白菜スープ	鶏肉	にんじん 白菜 チンゲンサイ 根深ねぎ		塩 こしょう コンソメスープの素 醤油 とりがらスープ			
13 (水)	ビーフカレーライス (麦入り米飯、ビーフカレー)	牛肉 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	米 麦 大豆油 じゃがいも	赤ワイン とんこつスープ チャツネ カレールウ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース こしょう	866 28.9 516	おたより「すたみな」 今まで冬と春の年2回、紙で配付していた西島センターのおたより「すたみな」を、静岡市学校給食課のウェブサイトに掲載することになりました。3月の献立表データに「春休み号のすたみな」がありますので、ご覧ください。
	牛乳	牛乳					
	ほうれん草とコーンのソテー	ベーコン	ほうれん草 とうもろこし	大豆油	スープストック 塩 こしょう		
	豆乳パンナコッタ	豆乳	いちご	砂糖			
	14 (木)	15 (金)	14 (木)	15 (金)	14 (木)		
14 (木)	15 (金)	14 (木)	15 (金)	14 (木)	15 (金)	825 32.9 420	好き嫌いなく食べる 給食はいろいろな食べものに出会い、経験できるように工夫されています。給食を通して、苦手なものを少しずつ食べられるようになりますといいですね。
14 (木)	15 (金)	14 (木)	15 (金)	14 (木)	15 (金)	825 32.9 420	ふるさと給食の日
14 (木)	15 (金)	14 (木)	15 (金)	14 (木)	15 (金)	825 32.9 420	おひやせ ・給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。・給食費はすべて食材料費に使われています。・魚には、小骨が残っている場合があります。・献立表の食品の分類については、静岡市では、食べ物の体の中での動きで分けています。・揚げ油は、料理が変わるたびに交換するとは限りません。・給食で使用している魚介類(しらすぼしなど)や海藻には、えびやいか、かに、たこなどが混入している場合があります。・米飯の製造過程で、えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉が混入する可能性があります。・パンは小麦、乳を使用しており、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、牛肉、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。・めん(ソフトめん・中華めん・うどんなど)は小麦を使用しており、めん類の製造工程で、そば、卵が混入する可能性があります。※「食育ブック」「給食&食育だよりセレクトブック」「SeDoc」(少年写真新聞社)、「学校イラストカット」(マル社)のイラストを使用しています。※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。
14 (木)	15 (金)	14 (木)	15 (金)	14 (木)	15 (金)	825 32.9 420	おひやせ ・給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。・給食費はすべて食材料費に使われています。・魚には、小骨が残っている場合があります。・献立表の食品の分類については、静岡市では、食べ物の体の中での動きで分けています。・揚げ油は、料理が変わるたびに交換するとは限りません。・給食で使用している魚介類(しらすぼしなど)や海藻には、えびやいか、かに、たこなどが混入している場合があります。・米飯の製造過程で、えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉が混入する可能性があります。・パンは小麦、乳を使用しており、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、牛肉、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。・めん(ソフトめん・中華めん・うどんなど)は小麦を使用しており、めん類の製造工程で、そば、卵が混入する可能性があります。※「食育ブック」「給食&食育だよりセレクトブック」「SeDoc」(少年写真新聞社)、「学校イラストカット」(マル社)のイラストを使用しています。※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。

★表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・カルシウム)は、1人分をすべて食べた場合にとることのできる栄養量です。

★献立により、子どもたちの食べられる量を考慮して、主食を減量しています。その場合、「米飯 減量」「減量〇〇パン」と表記しています。

おひやせ

- ・給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。・給食費はすべて食材料費に使われています。・魚には、小骨が残っている場合があります。
- ・献立表の食品の分類については、静岡市では、食べ物の体の中での動きで分けています。・揚げ油は、料理が変わるたびに交換するとは限りません。
- ・給食で使用している魚介類(しらすぼしなど)や海藻には、えびやいか、かに、たこなどが混入している場合があります。
- ・米飯の製造過程で、えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉が混入する可能性があります。
- ・パンは小麦、乳を使用しており、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、牛肉、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。
- ・めん(ソフトめん・中華めん・うどんなど)は小麦を使用しており、めん類の製造工程で、そば、卵が混入する可能性があります。

※「食育ブック」「給食&食育だよりセレクトブック」「SeDoc」(少年写真新聞社)、「学校イラストカット」(マル社)のイラストを使用しています。
※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。

あなたの「腸」は健康ですか？

口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便(うんち)となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができま。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかかった便がつくれ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

腸内環境を整えるには

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

食事は朝・昼・夕
と規則正しくとる



よく体を動かす

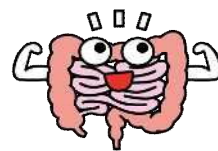


水分を十分にとる



便意を我慢しない





腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましょう！

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

食物繊維の多い食品



野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類

発酵食品



ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 つけもの漬物

※発酵させていない漬物もあります。