



給食こんだて表



6月は『食育月間』

毎月19日は
「食育の日」

★毎日楽しく健康に過ごすためには、「運動」「睡眠」そして「食事」が大切です。食を通して健康な体と豊かな心が身につけられるよう、みんなで食育に取り組みましょう。
“いただきます”のあいさつや、食べ物を無駄にしないことも食育のひとつです。



清水入江小学校

★給食のない日は、学年だより等でご確認ください。

日	こんだて名	おもなざいりょうと そのほたらき			おもな調味料	栄養量					
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	食塩 g		
4 (火)	むぎ入りごはん		ごはんは左、汁物は右におき、食器は手に持って食べましょう。	米	むぎ		578	24.6	357	1.9	
	牛乳	牛乳						歯と口の健康週間 (6/4~10)			
	シシヤモのからあげ	シシヤモ			こむぎこ 油 でんぷん さとう		塩	よくかんで食べると出てくるだ液には、口の中をきれいにする働きがあります。また、食後にお茶を飲むことも、むし歯の予防になります。			
	いりどり	とり肉		にんじん ごぼう れんこん こんにゃく だけのこ さやえんどう しょうが	さとう 油		しょうゆ みりん 酒 かつお節(だし)				
	みそしる	とうふ みそ 油あげ		だいこん こまつな			かつお節(だし)				
5 (水)	ふるさと給食の日	むぎ入りごはん		米	むぎ	574	23.1	351	1.8		
		牛乳				よくかむと良いこと					
	いなかに	ふた肉 あつあげ こんぶ みそ	だいこん こんにゃく にんじん しいたけ しょうが にんにく	じゃがいも さとう ごま油	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし)	歯や歯ぐきかしょうぶになるだけでなく、胃腸の働きや脳の働きもよくなります。また、食べ物の味もよくわかります。					
	手づくりふりかけ	しらすほし かつお節 こんぶ		さとう ごま	酒 しょうゆ みりん 酢 塩						
	ぶどうゼリー	★駿河湾産のしらすです	ぶどう	さとう							
6 (木)	食パン			パン		529	21.3	310	2.3		
	メイプルシヤム	かんてん		水あめ さとう メイプルシロップ		豆を食べよう					
	牛乳	牛乳				豆には、これから芽を出して育つために必要な栄養が、小さなつぶにぎゅっとつまっています。食物せんいもいっぱいです。					
	ポークビーンズ	ふた肉 白いんげんまめ	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース	じゃがいも さとう 油	ケチャップ リーズ かつ コンソメ 塩 こしょう						
	パインサラダ (フレンチドレッシング)		キャベツ バイアッパル きゅうり (たまねぎ にんにく レモン ライム ゆず)		(酢 塩)						
7 (金)	むぎ入りごはん			米	むぎ		592	24.7	303	2.1	
	牛乳	牛乳					歯ごたえのある食べ物を食べよう				
	サバのみそに	サバ みそ		さとう でんぷん	しょうゆ		やわらかいものばかりを食べていると、かむ力が弱くなったり歯並びが悪くなることがあります。意識して歯ごたえのある食べ物を食べましょう。				
	きんぴらごぼう	ちくわ	ごぼう こんにゃく にんじん	さとう ごま油 ごま	しょうゆ みりん 赤とうがらし						
	いものこじる	とうふ	だいこん ほうさい ねぶかねぎ しめじ	さといも	しょうゆ 酒 塩 かつお節(だし)						
10 (月)	ソフトめん			ソフトめん		634	27.5	364	1.9		
	牛乳	牛乳				むし歯をつくらないためには					
	ミートソース	ふた肉 牛肉 みそ	たまねぎ にんじん トマト パパルム グリンピース にんにく しょうが	ハヤシルウ さとう 油	ケチャップ ワイン ソース コンソメ 塩 こしょう	Oしょうぶな歯をつくる(歯や骨をつくる食べ物を食べよう) Oよくかんで食べる O食べたらずぐにハミガキ					
	コーンサラダ (コーンクリーミードレッシング)		キャベツ とうもろこし きゅうり	(とうもろこし たまねぎ にんじん フルーツ レモン)	(油 さとう)					(酢 塩)	
	ヨーグルト	ヨーグルト									
11 (火)	ふるさと給食の日	さくらごはん		米	むぎ		584	26.1	274	2.2	
	そばろどん	ツナそばろ	しょうが	さとう 油	しょうゆ 酒 みりん		きれいな盛りつけをしよう				
		たまごそばろ	たまご	えだまめ	さとう でんぷん		塩 しょうゆ かつお節	食べ物のおいしさは、味だけではなく、見ためや香り、歯ざわりなども影響をうけます。きれいに盛りつけてよりおいしく食べましょう。			
	牛乳	牛乳									
	ぶたじる	ふた肉 とうふ みそ	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん ねぶかねぎ	さといも	かつお節(だし)						
12 (水)	ふるさと給食の日	むぎ入りごはん		米	むぎ		641	23.2	337	1.4	
	カレーライス	ポークカレー	たまねぎ にんじん りんご しょうが にんにく	じゃがいも 油 カレールウ	とんこつスープ ワイン ソース チャツネ カレー こしょう		バランスを考えて				
	牛乳	牛乳					カレーライスには、いつも野菜料理を組み合わせる食べ、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。				
	こまつなとコーンのソテー	ベーコン	★こまつなは、浜松市で たくさんつくられています。	油	コンソメ 塩 こしょう						
	にゅうさんきんいんりょう	にゅうさんきん いんりょう	こまつな とうもろこし								
13 (木)	げんまい入りパン			パン	げんまい	545	25.0	301	2.2		
	牛乳	牛乳				いつも、清潔に					
	わかどりのてりやき	とり肉	しょうが にんにく		ワイン しょうゆ 塩 こしょう	食中毒菌は、△シメジ シメジが大好きです。ていねいな手洗い、食事前後にテーブルを拭くなど、いつも身のまわりの清潔を心がけましょう。					
	のりしおポテト	あおのり		じゃがいも	塩 こしょう						
	ミネストローネ	白いんげん豆 ベーコン	たまねぎ トマト キャベツ にんじん	マカロニ	とりがらスープ コツメ 塩 こしょう						
14 (金)	むぎ入りごはん			米	むぎ		572	23.2	326	2.3	
	牛乳	牛乳					ごはんとおかずは交互に食べよう				
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		こむぎこ 油 ごま			日本の食事は、ごはんといういろいろなおかずを交互に食べることで、よりおいしく食べることができます。ごはんだけ、おかずだけが残らないように食べましょう。				
	ひじきのいために	油あげ ひじき	こんにゃく にんじん だけのこ えだまめ	さとう 油	しょうゆ 酒 みりん かつおだし						
	みそしる	とうふ みそ わかめ	たまねぎ こまつな	じゃがいも	かつお節(だし)						

日	こんだて名	おもなざいりょうとそのはたらき			おもな調味料	栄養量				
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	食塩 g	
17 (月)	ふるさと給食の日	ツナピラフ	まぐろ	たまねぎ とうもろこし グリーンピース しょうが	米 ぶき 油	コンソメ 塩 こしょう	638	23.9	367	2.3
	牛乳	牛乳					ふるさと給食週間			
	やさしいコロケ	だいず	たまねぎ だんご とうもろこし グリンピース	じゃがいも パンこ 油 こむぎこ さとう マカリ	塩		静岡の食べものがたくさん登場します			
	肉だんごとやさいのスープ	とり肉 ぶた肉 だいず わかめ	もやし にんじん こまつな たまねぎ しょうが しいたけ	ラード さとう	とりからスープ コツメ しょうゆ 塩 こしょう		静岡の食べもの ツナ(まぐろ)			
	のむヨーグルト	のむヨーグルト					清水港は、マグロの水あげ量が日本一！初めてツナの缶詰が作られたのも清水です。			
18 (火)	ふるさと給食の日	むぎ入りごはん			米 ぶき		576	27.5	331	1.8
	ぶたどん	ぶたどんの具	ぶた肉	たまねぎ こんにゃく ツナ しょうが にんにく	さとう ごま 油	しょうゆ 酒 みりん	静岡の食べもの 豚肉			
	牛乳	牛乳					給食に使っている豚肉は、すべて静岡県産です。豚肉には、ごはんやパンなどの炭水化物をエネルギーに変えるビタミンB1がたくさんあります。			
	つみれじる	つみれ みそ (イワシ・タラ・大豆)	はくさい だいご にんじん ねぶかねぎ	さといも	かつお節(だし)					
19 (水)	ふるさと給食の日	マーガリンパン			米 ぶき		594	24.7	309	2.1
	フィッシュバーガー	しほみ魚フライ	スケソウダラ		パン マーガリン	パンこ 油 でんぷん さとう コシカネ 米こ	ケチャップ ソース ワイン	季節の野菜から 元気をもらおう		
	ゆでキャベツ	ゆでキャベツ	キャベツ				太陽の光をたっぷりあびて育った夏の野菜は、どれも色あざやかです。ビタミンなどを元気にしてくれる栄養がいっぱいあります。			
	なつやさいのカレースープ	なつやさいのカレースープ	ぶた肉	たまねぎ かぼちゃ トマト なす にんじん さやいんげん	カレーウ 油	ワイン チャツネ ソース コツメ こしょう				
20 (木)	ふるさと給食の日	しらすごはん	しらすほし	しょうが 和食はしを使って 食べます。小さな豆 も、ほしてはさんで 食べましょう。	米	酒 しょうゆ 塩	578	25.7	308	2.4
	牛乳	牛乳					静岡の食べもの しらすほし			
	くろはんぺんのお茶フライ	くろはんぺんのお茶フライ	サバ イワシ タラ だいず	茶	パンこ 油 こむぎこ でんぷん さとう	塩 みりん	黒はんぺん・お茶			
	ごもくまめ	ごもくまめ	だいず とうり こんぶ	にんじん こぼろ こんにゃく さやいんげん	さとう	しょうゆ みりん かつお節(だし)	黒はんぺんは、サバやイワシなどの魚を丸ごと使って作る、静岡だけの食べ物です。			
21 (金)	ふるさと給食の日	むぎ入りごはん			米 ぶき		582	26.1	418	2.4
	かつおぶりかけ	かつおぶりかけ	かつお節 のり		こま さとう	しょうゆ 塩	清水の「えだまめ」			
	あつあげのちゅうかに	あつあげのちゅうかに	あつあげ ぶた肉 ちくわ	もやし にんじん だけのこ チンゲンサイ しいたけ	さとう 油 でんぷん	しょうゆ 酒 中華スープ	「えだまめ」には、大豆と同じ栄養がいっぱいつまっています。三保や駒越地区でたくさんつくられています。			
	ゆでえだまめ	ゆでえだまめ	えだまめ			塩				
24 (月)	ふるさと給食の日	くろざとうパン	(1年生はパンはありません)		パン くるざとう		533	23.4	384	2.3
	牛乳	牛乳					旬の食べ物を食べよう			
	やきそば	やきそば	ぶた肉 あおのり	キャベツ もやし にんじん しょうが	むしめん 油 ごま	ソース 酒 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	野菜などは、季節により産地がちがいますが、給食では、なるべく県内産の旬の食材を使うようにしています。			
	わかめスープ	わかめスープ	とうふ わかめ	たまねぎ はねぎ		とりからスープ しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう				
	チーズ	チーズ								
25 (火)	ふるさと給食の日	ひじきごはん	とり肉 油あげ ひじき	にんじん	米 さとう	しょうゆ 酒 みりん	565	28.0	310	2.3
	牛乳	牛乳					ひじきを食べよう			
	にくじゃが	にくじゃが	ぶた肉	たまねぎ こんにゃく にんじん グリンピース	じゃがいも さとう 油	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし)	ひじきには、丈夫な骨や歯をつくるカルシウム、血液をつくる鉄、おなかの掃除をする食物せんいなどがたくさんあります。			
26 (水)	ふるさと給食の日	むぎ入りごはん			米 ぶき		580	25.6	350	2.5
	牛乳	牛乳					中国料理は 食欲がわかます			
	マーボー豆腐	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 みそ	だけのこ はねぎ ねぶかねぎ しいたけ しょうが にんにく	さとう ごま油 でんぷん 油	しょうゆ 酒 中華スープ おろしソース トマトソース	蒸し暑くて食欲のない時期にはニンニクや生姜、トウガラシなどを使った中国料理がおススメです。			
	もやしとニラのソテー	もやしとニラのソテー	もやし キャベツ ニラ		油	おろしソース 塩 中華スープ こしょう				
27 (木)	ふるさと給食の日	ロールパン			パン		561	22.5	366	2.5
	ウィンナードック	ウィンナードック	ウィンナー		さとう	ケチャップ ソース ワイン	ていねいに 手を洗おう			
	牛乳	牛乳					食事の前には、かならずせっけんを使って、手のひら、指のあいだ指の先、手の甲、手首などもていねいにあららい、自分の体を守りましょう。			
	クリームシチュー	クリームシチュー	豆乳 牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん	じゃがいも ベシャメルソース 油	とりからスープ コンソメ 塩 こしょう				
28 (金)	ふるさと給食の日	むぎ入りごはん			米 ぶき		672	26.3	297	1.6
	牛乳	牛乳					正しいマナーで			
	あつやきたまご	あつやきたまご	たまご		さとう 油 でんぷん	酢 みりん かつおだし しょうゆ こんぶエキス	日本の食事は、 ・左に ごはん(茶わん) ・右に 汁もの(汁わん) ・奥に おかずを置きます。 食器は手に持ち、はしを使っていただきます。			
	あげじゃがきんぴら	あげじゃがきんぴら	ぶた肉	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	じゃがいも さとう 油 ごま 油	しょうゆ 酒 みりん かつおだし 赤とうがらし				
きのこじる	きのこじる	とうふ とり肉 みそ	はくさい しいたけ こまつな えのきたけ	さといも	かつお節(だし)					

○ 表示の栄養価は、3・4年生が1人分をすべて食べた場合にとれる栄養量です。
○ 物価の変動や仕入れの都合などにより献立を変更することがあります。
○ 食材の使用に際しては、安全確認に努めています。
○ 魚を使った料理では、小骨が残っている場合があるので注意しましょう。
※ 小林製薬が製造した紅麹色素を含む製品は使用していません。

★ めん工場では、そば、卵を含む製品を製造しています。
★ パンの製造過程で卵、落花生、アーモンド、オレンジ、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。
★ 給食で使用している魚介類や海藻には、エビやタコ、イカやカニなどが混入している場合があります。

※「食育ブック(少年写真新聞社)」のイラストを使用しています。

食事+健康

令和6年6月発行
静岡市教育委員会
学校給食課 食育推進係

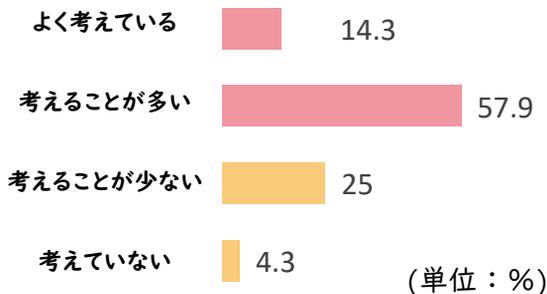


日頃より、安全安心な給食の提供について、御理解御協力をいただき感謝申し上げます。学校給食は、子どもたちの心身の健全な発達を助けるとともに、子どもたちの食に関する正しい理解と適切な判断力を養う「生きた教材」としての役割があります。静岡市の学校給食が、静岡市の子どもたちの生涯にわたる、健全な食生活実践のための土台づくりに貢献できるよう、今後とも努めます。

令和5年度 食育に関する保護者アンケートの結果を報告します!

昨年度12月、市内の児童生徒の家庭における、現在の食環境の実態および食育の実施状況を把握し、今後の食育の充実を図ることを目的に保護者アンケートを実施しました。

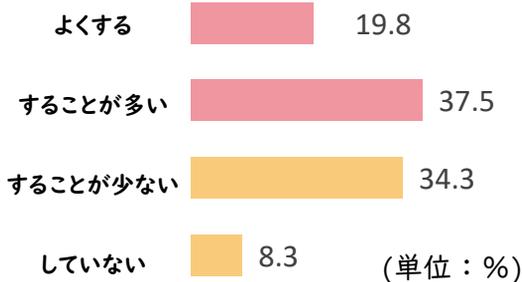
Q. 食事を用意する際、お子様の成長期を意識して献立を考えていますか?



任意の調査であったにもかかわらず、11,897人と多くの保護者の方々が協力くださいました。ありがとうございました。

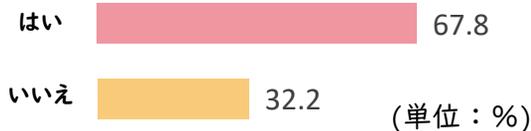


Q. 食材を購入する際、県内産の食材や地場産物を意識しますか?



1食に主食・主菜・副菜をそろえ、様々な食品を取り入れるよう心掛けると、成長期に必要な栄養が摂りやすくなります。

Q. 静岡の郷土料理を家庭の食事に取り入れていますか?



学校給食では、県内産の食材や郷土料理を積極的に取り入れています!

特に、

- ★ 毎月の「ふるさと給食の日」
- ★ 6月と11月の「ふるさと給食週間」

では、いつも以上に静岡を感じる食材・料理が登場します。

献立表や給食だより、また学校給食ウェブサイトでも積極的に情報発信しますので、ぜひ家庭での食育にお役立てください。

Q. どんな郷土料理を取り入れていますか?

- 黒はんぺんのフライ
 - 静岡おでん
 - 桜えびのかき揚げ
 - しらす丼
 - とろろ汁
 - モツカレー
- など



検索してみてね!

静岡市 しょっかんくん

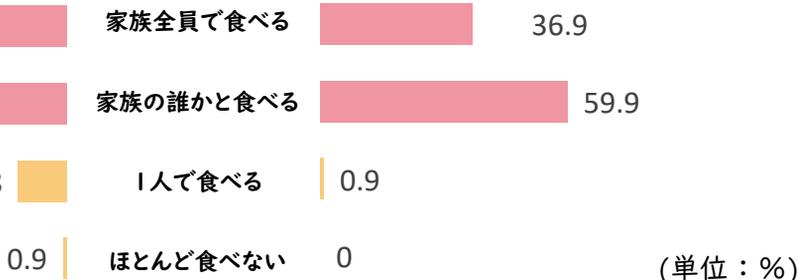


家庭において静岡を感じる食事が出ることは、子どもたちの郷土愛を育む上で素晴らしいことです。

Q. お子様は、**朝食**を誰と一緒に
食べる人が多いですか？



Q. お子様は、**夕食**を誰と一緒に
食べる人が多いですか？



(単位：%)

結果から、回答者のご家庭の児童生徒の半数以上は、朝晩の食事を家族の誰かと一緒に食べていることがわかりました。誰かと一緒に食事をするを、一般的に「共食(きょうしょく)」と言い、一人で食事をするを「孤食(こしょく)」と言います。

「共食(きょうしょく)」について考えよう!

誰かと一緒に食事をする「共食」には、子どもたちにとって、メリットがたくさんあります。

- ◆ 小学生を対象とした研究では、共食が多い人は、朝の疲労感や体の不調がなく、健康に関する自己評価が高いことが報告されています。
- ◆ 小学生を対象とした研究では、共食が多い人は、睡眠時間が長いことが報告されています。
- ◆ 中学生を対象とした研究では、共食が多い人は、心の健康状態がよいことが報告されています。
- ◆ 小学生～高齢者を対象とした研究では、共食が多い人は、朝食欠食が少ないことが報告されています。

共食って
すごいね!



参考文献：農林水産省作成パンフレット
「食育」ってどんないいことがあるの?～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～統合版

保護者アンケートの

Q. お子様**が食事の時間を**楽しめる工夫として、**どんなことを**しているか教えてください。

の回答をご紹介します!

- 料理に何が入っているか、クイズを出す。
- 話をしながらゆっくり食べる。
- 学校であったことを話す。
- 楽しい話をする。
- 好きな料理を1つは取り入れる。
- 苦手な食材が食べやすいよう工夫する。
- ドレッシングを自分で選ばせる。
- 料理の彩りや盛り付けを工夫する。
- 料理を一緒にする。
- 一緒に買い物に行ってメニューを決める。
- 家族で揃って食べる。
- 食後に季節の果物を出す。
- テレビを付けないようにする。
- 手巻きずしなど、その場で作って食べるものを取り入れる。

実践できそうな工夫はありましたか? それぞれのご家庭に合った方法で、食事を楽しみましょう!

