

# 6月 給食献立表

日(曜)	献立	小学校	Bブロック	門屋学校給食センター	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考	
		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C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
3 (月)	米飯	豚肉 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 れんこん	米 大豆油 じゃがいも 生クリーム	687 23.6 355	歯と口の健康週間	
	カミカミカレー			塩 こしょう 赤ワイン チャツネ カレー粉 カレールー トマトケチャップ 中濃ソース フィッシュカルシウム とんこつスープ			
	牛乳	牛乳					
	海藻サラダ	ひじき 海藻ミックス	きゅうり キャベツ		和風玉葱ドレッシング		
4 (火)	減量食パン			パン	598 20.7 499	卵を食べよう 「オムレツのきのこソースかけ」	
	キャラメルクリーム	加糖脱脂練乳		水あめ 砂糖			
	オムレツのきのこソースかけ	牛乳 鶏卵	えのきたけ しめじ	大豆油 砂糖			トマトケチャップ とんかつソース 赤ワイン
	ポテトサラダ	ハム	キャベツ きゅうり	じゃがいも マヨネーズ			塩 こしょう
5 (水)	米飯 減量			米	633 22.1 425	魚を食べよう 「いわし」	
	牛乳	牛乳					
	いわしの唐揚げごま酢かけ	いわし	生姜	でんぶん 小麦粉 大豆油 ごま 砂糖			塩 酒 酢 醤油 みりん かつおだし
	切干大根の煮物 みそけんちん汁	油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	切干大根 にんじん こんにやく 大根 ごぼう しいたけ 大根葉	砂糖 ごま油 里芋			かつおだし 醤油 みりん かつおだし 酒 みりん
6 (木)	米飯 減量			米	650 25.0 322	ごぼうを知ろう	
	牛乳	牛乳					
	豚肉とごぼうの卵とじ	豚肉 かまぼこ 鶏卵	しいたけ にんじん ごぼう たまねぎ たけのこ さやえんどう	大豆油 砂糖			酒 みりん 醤油
	野菜のツナ和え 黄桃缶	まぐろ油漬	小松菜 キャベツ 黄桃				青じそドレッシング
7 (金)	ソフトめん			ソフトめん	627 25.0 372	ビタミンCをとろう 「蒸しじゃがいも」	
	ミートソース	牛肉 豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト りんご グリンピース	大豆油 小麦粉 マーガリン 生クリーム			赤ワイン ウスターソース チャツネ スープストック とんこつスープ トマトケチャップ 塩 こしょう フィッシュカルシウム
	牛乳	牛乳					
	こんにやくサラダ	海藻ミックス	サラダこんにやく ほうれん草 キャベツ				ごまドレッシング
10 (月)	米飯 減量			米	611 23.2 383	郷土料理 「筑前煮」	
	牛乳	牛乳					
	筑前煮	鶏肉	生姜 こんにやく しいたけ ごぼう たけのこ にんじん れんこん さやえんどう	大豆油 じゃがいも 砂糖			酒 みりん 醤油 かつおだし
	さんが焼き 梅とじゃこのサラダ	あじ ちりめん干し	たまねぎ にんじん ねぎ レタス 大根 黄ピーマン 梅	大豆油 でんぶん			酒
11 (火)	米飯 減量			米	598 19.6 430	ふるさと給食週間 「枝豆コロッケ」 	
	牛乳	牛乳					
	枝豆コロッケ		えだまめ	じゃがいも パン粉 小麦粉 大豆油			
	きゅうりとつぼ漬けの和え物 静岡の美だくさん汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	きゅうり つぼづけ 小松菜 にんじん 大根 しめじ 葉ねぎ	ごま			かつおだし
12 (水)	減量食パン			パン	678 30.6 350	ふるさと給食週間 「ツナサンド」 	
	ツナサンド	まぐろ水煮 まぐろ油漬	きゅうり とうもろこし	マヨネーズ			こしょう
	牛乳	牛乳					
	ポークビーンズ	豚肉 チーズ 大豆	たまねぎ にんじん トマト ビュレ	大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム			赤ワイン スープストック トマトケチャップ ウスターソース こしょう 塩
13 (木)	米飯 減量			米	602 20.0 314	ふるさと給食週間 「しらす和え」 	
	牛乳	牛乳					
	肉じゃが	豚肉	こんにやく にんじん しいたけ たまねぎ	じゃがいも 砂糖			かつおだし 酒 醤油 みりん
	しらす和え お茶プリン	ちりめん干し 豆乳クリーム	キャベツ 小松菜 緑茶	砂糖			酒 醤油 かつおだし ゲル化剤
14 (金)	米飯 減量			米	608 23.0 33.4	ふるさと給食週間 「さばのみそ煮」 	
	牛乳	牛乳					
	さばのみそ煮 酢の物	さば みそ ちくわ わかめ	生姜 きゅうり	砂糖 砂糖			酢 塩 かつおだし 塩 醤油
	きのこ汁	豆腐 油揚げ	にんじん 白菜 大根 しいたけ まいたけ えのきたけ しめじ 根深ねぎ				
17 (月)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン	575 23.9 323	ふるさと給食週間 「トマト入りメンチカツ」 	
	牛乳	牛乳					
	トマトメンチカツ	豚肉	たまねぎ トマト	小麦粉 でんぶん 砂糖 パン粉 大豆油			
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ グリーンアスパラガス きゅうり				フレンチドレッシング
ポテトスープ	豚肉	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	じゃがいも	塩 酒 スープストック こしょう とりがらスープ			

Bブロック

18 (火)	米飯 減量 牛乳 牛肉とじゃがいものきんぴら 即席漬け みそ汁	牛乳 牛肉 塩昆布 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	こんにゃく ごぼう にんじん 生姜 きゅうり キャベツ たまねぎ 根深ねぎ	米 大豆油 砂糖 じゃがいも ごま	醤油 酒 みりん 赤唐辛子粉 塩 かつおだし	571 22.4 378	血液を作る食べ物 「牛肉」
19 (水)	米飯 減量 牛乳 さわらのみそマヨネーズ 焼き カラフル和え けんちん汁	牛乳 さわら うずら卵 みそ チーズ 鶏肉 豆腐	生姜 キャベツ きゅうり 梅 ごぼう にんじん しいたけ 大根 こんにゃく 葉ねぎ	米 マヨネーズ ノンエッグ マヨネーズ 砂糖 ごま ごま油 里芋	醤油 酒 ふりかけ調理用 塩 かつおだし 醤油 塩	595 26.1 350	魚料理を食べよう 「さわらのみそマヨネーズ焼き」
20 (木)	米飯 減量 牛乳 揚げぎょうざ リャンパン 中華コーンスープ	牛乳 豚肉 ハム 豆腐 鶏卵 スキム ミルク	キャベツ たまねぎ にら にんにく 生姜 レタス キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん とうもろこし クリームコーン 葉ねぎ	米 大豆油 でんぷん ごま油 春雨 でんぷん	中華ドレッシング とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう	617 20.5 310	餃子のひみつを 知ろう
21 (金)	うどん カレー南蛮 牛乳 和風サラダ 大豆といりこのポリポリ揚げ	豚肉 油揚げ 牛乳 いか わかめ 大豆 かえり煮干し	にんにく たまねぎ 生姜 にんじん 根深ねぎ きゅうり キャベツ 枝豆	うどん 大豆油 でんぷん でんぷん 大豆油 砂糖 ごま	カレー粉 カレールウ フィッシュカルシウム かつおだし 醤油 みりん 和風乳化ドレッシング 醤油 みりん	685 31.2 512	よく噛んで 食べよう
24 (月)	米飯 減量 牛乳 和風ハンバーグ ごぼうとれんこんのサラダ 野菜スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 まぐろ油漬 レバー入り肉団子	たまねぎ ごぼう れんこん きゅうり 枝豆 にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ とうもろこし	米 豚脂 大豆油 砂糖 でんぷん でんぷん	醤油 酒 みりん ごまドレッシング 塩 こしょう スープストック 薄口醤油 とりがらスープ	608 24.0 464	食物繊維を とろう 「ごぼうとれんこんの サラダ」
25 (火)	米飯 減量 牛乳 五目半ぺんのごま揚げ 野菜の磯香和え みそ汁	牛乳 五目半ぺん のり 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	キャベツ ほうれん草 にんじん 大根 小松菜 根深ねぎ	米 小麦粉 ごま 大豆油 じゃがいも	醤油 みりん かつおだし かつおだし	604 21.3 418	ふるさと給食
26 (水)	減量食パン 牛乳 クラムチャウダー 野菜サラダ ゼリー	牛乳 あさり 鶏肉 牛乳 スキムミルク 豆乳	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり 赤ピーマン 枝豆 とうもろこし メロンビュレ	パン じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油 砂糖	白ワイン スープストック とんこつスープ 塩 こしょう クリーミーコンドレッシング ゲル化剤	586 20.6 399	水分をとろう
27 (木)	米飯 減量 ルーロー飯 牛乳 汁ビーフン 杏仁かん	豚肉 生揚げ 牛乳 鶏肉 杏仁寒天(豆乳)	生姜 根深ねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ もやし きくらげ とうもろこし 葉ねぎ 黄桃 みかん パインアップル	米 大豆油 砂糖 ビーフン ごま油 でんぷん	酒 オイスターソース 薄口醤油 中華スープの素 醤油 かつおだし	690 27.3 298	味のひみつを 知ろう 「ルーロー飯」
28 (金)	米飯 減量 牛乳 チキン南蛮 きゅうり漬け さぶ汁	牛乳 鶏肉 さつまあげ 生揚げ	きゅうり しいたけ にんじん ごぼう 大根 根深ねぎ	米 小麦粉 大豆油 砂糖 タルタルソース 砂糖 ごま油 大豆油 じゃがいも 砂糖	塩 こしょう フィッシュカルシウム 醤油 酢 塩 醤油 酢 醤油 かつおだし	692 23.7 323	宮崎県の料理

※製造過程で混入する可能性があるもの

【米】

- ①賤機南小・井宮北小  
⇒小麦、大豆等
- ②上記以外の学校  
⇒えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉等

【めん】

- 卵、そば

【パン】

- ①番町小・新通小  
⇒くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等
- ②賤機南小・井宮北小  
⇒卵、大豆、りんご等
- ③①・②記以外の学校  
⇒くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カンシューナッツ、ごま、大豆、豚肉、もも、りんご、ゼラチン等

※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。  
※魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しましょう。  
※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。

★主食のコンタミネーションにつきましては、学校によって異なります。  
詳しく知りたい方は、門屋学校給食センター(TEL 207-8050)までお問い合わせください。

★静岡市の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。  
詳しく知りたい方は、学校給食課までお問い合わせください。

★静岡市学校給食課ウェブサイトには、献立表や食育ニュース、食育学習コンテンツ、食材の産地などの情報やレシピを掲載しています。詳しくはこちら→

イラスト出典:「学校給食」「学校の食事」



# 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

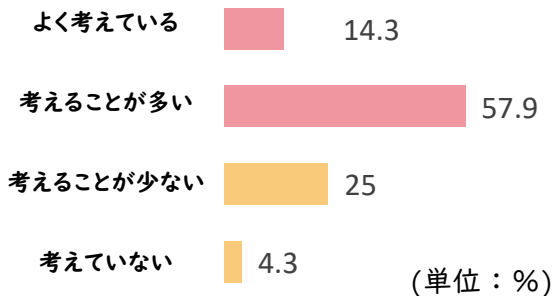


日頃より、安全安心な給食の提供について、御理解御協力をいただき感謝申し上げます。学校給食は、子どもたちの心身の健全な発達を助けるとともに、子どもたちの食に関する正しい理解と適切な判断力を養う「生きた教材」としての役割があります。静岡市の学校給食が、静岡市の子どもたちの生涯にわたる、健全な食生活実践のための土台づくりに貢献できるよう、今後とも努めます。

## 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。

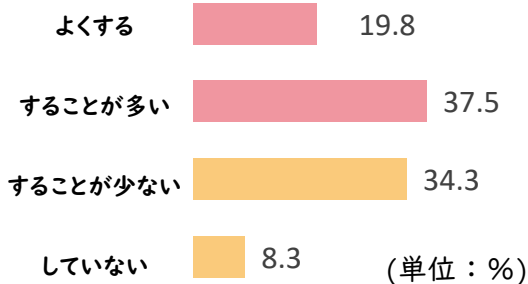
Q. 食事を用意する際、お子様の成長期を意識して献立を考えていますか?



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。

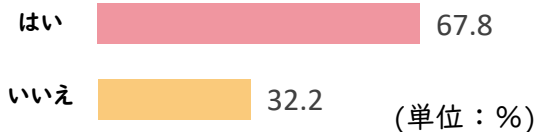


Q. 食材を購入する際、県内産の食材や地場産物を意識しますか?



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

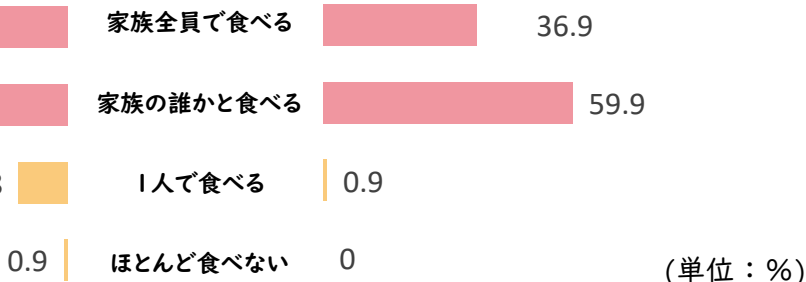


家庭において静岡を感じる食事が出ることは、子どもたちの郷土愛を育む上で素晴らしいことです。

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？



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!

