

# 令和6年6月 給食献立表



中学校

Aブロック

東部学校給食センター

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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
3(月)	米飯 牛乳 鶏肉の吉野揚げ こんにやくサラダ みそ汁	牛乳 鶏肉		米	酒 醤油 フィッシュカルシウム みりん ウスターソース 和風乳化ドレッシング	812 30 488	たんぱく質をたっぷり 「鶏肉の吉野揚げ」
4(火)	米飯 牛乳 麻婆豆腐 しゅうまい リャンパン	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ 根深ねぎ	米	中華スープの素 酒 オイスターソース マーボー豆腐の素 醤油 フィッシュカルシウム 赤唐辛子粉	840 35.4 456	点心を味わおう 「しゅうまい」
5(水)	米飯 牛乳 豚肉とごぼうの卵とじ 野菜のからし和え 手作りふりかけ	牛乳 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 キャベツ ほうれん草 にんじん もやし	米	酒 かつおだし みりん 醤油 醤油 かつおだし 洋辛子粉 酒 醤油 みりん 酢	795 32.5 365	季節の献立 「豚肉とごぼうの卵とじ」
6(木)	ミルク食パン 牛乳 チーズ じゃがいものトマト煮 グリーンサラダ 黄桃缶	スキムミルク 牛乳 チーズ 鶏肉	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ	パン	トマトケチャップ トマトペースト スープストック 塩 こしょう 赤ワイン とんこつスープ コールスロウドレッシング	806 31.7 480	世界で一番食べられている野菜「トマト」
7(金)	米飯 牛乳 もつカレー ししゃもの唐揚げ 茎わかめサラダ	牛乳 豚もつ スキムミルク	にんにく たまねぎ 生姜 にんじん こんじやく 根深ねぎ	米	カレー粉 カレールウ かつおだし とんこつスープ 醤油 みりん こしょう フィッシュカルシウム	790 26.1 464	ふるさと給食の日 「もつカレー」
10(月)	米飯 牛乳 大豆と豚肉のそぼろ丼 野菜の酢の物 さつま汁	牛乳 豚肉 高野豆腐 ちくわ わかめ 鶏肉 豆腐 麦みそ みそ	生姜 にんじん きゅうり こんにやく にんじん 大根 小松菜 生姜	米	醤油 みりん 酢 塩 フィッシュカルシウム いりこだし かつおだし	775 31.3 468	大豆を食べよう 「大豆と豚肉のそぼろ丼」
11(火)	うどん 唐しめそあんかけ 牛乳 じゃがバター ゼリー	豚肉 みそ 牛乳	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ 根深ねぎ	うどん 大豆油 砂糖 でんぶ ごま油	塩 酒 中華スープの素 オイスターソース フィッシュカルシウム 醤油 赤唐辛子粉	709 27.4 354	ふるさと給食週間 
12(水)	米飯 牛乳 静岡おでん おひたし 納豆	牛乳 豚もつ 牛すじ 昆布 黒半べん すじ 餅 さつまあげ おでん粉	こんにやく 大根	米	かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム	756 36.4 459	ふるさと給食週間 「静岡おでん」 
13(木)	米飯 ふりかけ 牛乳 さばじゃがコロッケ にんじんのきんぴら 白菜漬	牛乳 さば みそ		米	野菜わかめふりかけ 醤油	774 26 398	ふるさと給食週間 「さばじゃがコロッケ」 
14(金)	ミルク食パン ツナマヨネーズ 牛乳 クラムチャウダー きのこのサラダ	スキムミルク まぐろ 牛乳	たまねぎ	パン	ドレッシング 塩	765 28.8 457	ふるさと給食週間 「まぐろの油漬」 
17(月)	麦入り米飯(5%) 牛乳 しずまえかますの磯辺揚げ 野菜のアーモンド和え 駿河汁	牛乳 かます 青のり	キャベツ ほうれん草 もやし にんじん 白菜 大根 ごぼう 葉ねぎ	米 麦	パン粉 小麦粉 大豆油 アーモンド 砂糖	759 27.1 442	ふるさと給食週間 「しずまえかますの磯辺揚げ」 



# 令和6年6月 給食献立表



中学校

Aブロック

東部学校給食センター

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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
18 (火)	米飯 牛乳 厚焼卵 韓国風肉じゃが	牛乳 鶏卵 鶏肉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ	米 砂糖 植物油 じゃがいも ごま油 砂糖	塩 酒 コチジャン みりん 醤油 フィッシュカルシウム とりがらスープ	767 24.2 355	食が進む料理 「韓国風肉じゃが」
19 (水)	キャベツの即席漬け ミルク食パン チーズ 牛乳 かぼちゃのサンドフライ スパゲッティナポリタン フルーツポンチ	塩昆布 スキムミルク チーズ 牛乳 豚肉 ウインナー カクテルゼリー	キャベツ かぼちゃ たまねぎ たまねぎ とうもろこし ピーマン 黄桃缶 パインアップル缶 みかん缶	ごま パン 砂糖 パン粉 でんぷん 大豆油 大豆油 スパゲッティ	塩 醤油 スープストック 塩 こしょう トマトペースト トマトケチャップ	907 30.7 460	洋食を楽しもう 「スパゲッティナポリタン」
20 (木)	麦入り米飯(5%) ポークカレー 牛乳 大豆サラダ 福神漬	豚肉 チーズ スキムミルク 牛乳 大豆	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト ほうれん草 とうもろこし キャベツ だいこん なす きゅうり 生姜 れんこん	米 麦 大豆油 じゃがいも 砂糖 砂糖	塩 とんこつスープ 赤ワイン こしょう カレールウ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース フィッシュカルシウム 醤油 和風乳化ドレッシング 醤油 酢 塩	873 30 418	大豆の力を いただく 「大豆サラダ」
21 (金)	麦入り米飯(5%) 牛乳 ちくわの二色揚げ こんにゃくの炒め煮 きゅうりとつぼ漬けの和え物	牛乳 ちくわ 桜えび 豚肉	こんにゃく しいたけ にんじん メンマ チンゲンサイ きゅうり キャベツ つぼづけ 生姜	米 麦 小麦粉 ごま 大豆油 大豆油 ごま油 砂糖	醤油 和風辛子粉 塩 こしょう 酒 みりん 中華 スープの素 酢 塩	719 24.9 440	桜えびの風味を 味わおう 「ちくわの二色あげ」
24 (月)	米飯 牛乳 和風ハンバーグ 野沢菜の炒めもの 実だくさん汁	牛乳 豚肉 鶏肉 ちりめん干し かつお節 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	たまねぎ 野沢菜漬物 にんじん こんにゃく 大根 しめじ 葉ねぎ	米 豚脂 でんぷん 砂糖 大豆油 ごま油 ごま じゃがいも	塩 醤油 酒 みりん 酒 みりん かつおだし いりこだし	786 30.6 453	食物せんいをとろう 「野沢菜の炒めもの」
25 (火)	ソフトめん ミートソース 牛乳 野菜サラダ フライドナッツ	豚肉 牛肉 チーズ スキムミルク 牛乳	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト りんごペースト キャベツ きゅうり 赤ピーマン 枝豆 とうもろこし	ソフトめん 大豆油 小麦粉 マーガリン カシューナッツ 大豆油	赤ワイン ナツメグ ウスターソース 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 青じそドレッシング 塩	830 33.2 436	栄養豊富なナッツを 食べよう 「フライドナッツ」
26 (水)	米飯 牛乳 さばの香味焼き もやしとニラのソテー 大根ときゅうりの中華漬け	牛乳 さば 豚肉	もやし にんじん なら きくらげ キャベツ きゅうり 大根 にんじん	米 ごま 大豆油 大豆油 ごま油 春雨	酒 醤油 みりん 赤唐辛子粉 塩 中華スープの素 塩 こしょう フィッシュカルシウム オイスターソース 酢 醤油 塩	811 28.3 324	魚をおいしく食べよう 「さばの香味焼き」
27 (木)	麦入り米飯(5%) ふりかけ 牛乳 揚げぎょうざ 中華サラダ とうがんスープ	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉	キャベツ たまねぎ なら にんにく 生姜 キャベツ きゅうり もやし きくらげ にんじん しめじ とうがん しいたけ チンゲンサイ 根深ねぎ	米 麦 豚脂 ごま油 小麦粉 大豆油 春雨 ごま でんぷん 砂糖 でんぷん	ひじきふりかけ 塩 塩 中華ドレッシング とんこつスープ 中華スープの素 酒 醤油 塩 こしょう	777 23.5 379	旬の野菜を味わおう 「とうがんスープ」
28 (金)	ミルク切目入りパン 牛乳 セルフホットドック 野菜のスープ煮 フルーツよせ	スキムミルク 牛乳 ウインナー 鶏肉 ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ 根深ねぎ パインアップル缶 みかん缶 黄桃缶	パン 大豆油 じゃがいも	トマトケチャップ とんかつソース 赤ワイン スープストック 塩 こしょう 薄口醤油 とりがらスープ フィッシュカルシウム	899 36 418	パンをしっかり 食べよう 「セルフホットドック」

※ パンの製造過程で、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、ゼラチン等が混入する可能性があります。  
 ※ 米飯の製造過程で小麦、大豆等が混入する可能性があります。  
 ※ 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。  
 ※ 東部学校給食センターでは、2つの献立を同じ施設の中で同時に作っています。  
 そのため、他のブロックで使用するアレルギー原因食材の飛沫等が混ざる可能性があります。献立表を確認し十分に注意してください。  
 ○挿絵・記事:「新食育ブック」少年写真新聞社、「食育ブック」少年写真新聞社、「すぐに役立つ!食育だより」健学社、「給食だより工房」全国学校給食協会、「学校給食」全国学校給食協会、「食育フォーラム」健学社

# 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

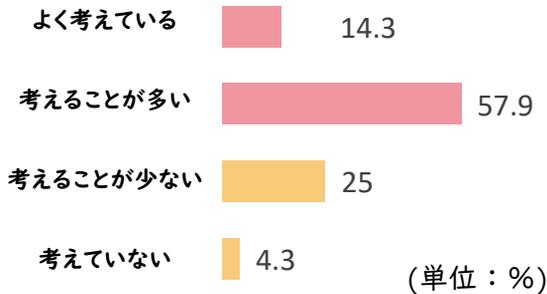


日頃より、安全安心な給食の提供について、御理解御協力をいただき感謝申し上げます。学校給食は、子どもたちの心身の健全な発達を助けるとともに、子どもたちの食に関する正しい理解と適切な判断力を養う「生きた教材」としての役割があります。静岡市の学校給食が、静岡市の子どもたちの生涯にわたる、健全な食生活実践のための土台づくりに貢献できるよう、今後とも努めます。

## 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。

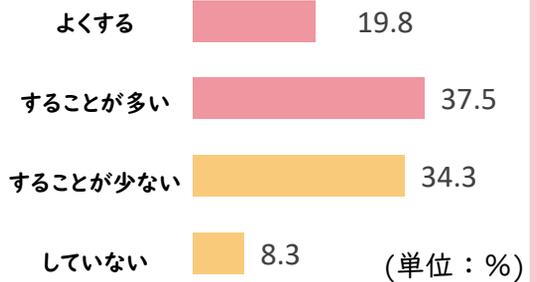
Q. 食事を用意する際、お子様の成長期を意識して献立を考えていますか?



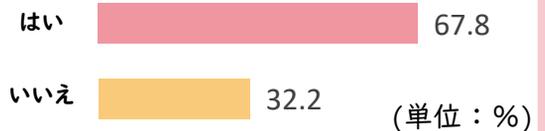
！食に主食・主菜・副菜をそろえ、様々な食品を取り入れるよう心掛けると、成長期に必要な栄養が摂りやすくなります。

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?



Q. 静岡の郷土料理を家庭の食事に取り入れていますか?



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

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。

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？



(単位：%)

Q. お子様は、**夕食**を誰と一緒に  
食べる人が多いですか？

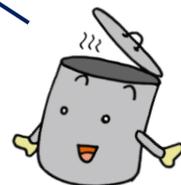
結果から、回答者のご家庭の児童生徒の半数以上は、朝晩の食事を家族の誰かと一緒に食べていることがわかりました。誰かと一緒に食事をするを、一般的に「共食(きょうしょく)」と言い、一人で食事をするを「孤食(こしょく)」と言います。

## 「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。
- 料理を一緒にする。
- 話をしながらゆっくり食べる。
- 一緒に買い物に行ってメニューを決める。
- 学校であったことを話す。
- 家族で揃って食べる。
- 楽しい話をする。
- 食後に季節の果物を出す。
- 好きな料理を1つは取り入れる。
- テレビを付けないようにする。
- 苦手な食材が食べやすいよう工夫する。
- 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。
- 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。

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!

