

6月 給食献立表

日 (曜)	献立	小学校	A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)	減量食パン			パン		598	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		20.7	
	牛乳	牛乳				499	
	オムレツのきのこソースかけ	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		
オニオンスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ		とりがらスープ 酒 スープストック 塩 こしょう 薄口醤油			
4 (火)	米飯 減量			米		633	魚を食べよう 「いわし」
	牛乳	牛乳				22.1	
	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	425	
	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		
5 (水)	米飯 減量			米		650	ごぼうを知ろう
	牛乳	牛乳				25.0	
	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	322	
	野菜のツナ和え 黄桃缶	まぐろ油漬 黄桃缶	小松菜 キャベツ 黄桃		青じそドレッシング		
6 (木)	ソフトめん			ソフトめん		627	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	25.0 372	
	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		
	蒸しじゃがいも			じゃがいも	塩		
7 (金)	米飯 減量			米		611	郷土料理 「筑前煮」
	牛乳	牛乳				23.2	
	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	383	
	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		
10 (月)	米飯 減量			米		598	ふるさと給食週間 「枝豆コロッケ」
	牛乳	牛乳				19.6	
	枝豆コロッケ		えだまめ	じゃがいも パン粉 小麦粉 大豆油		430	
	きゅうりとつぼ漬けの和え物	豚肉 油揚げ 豆腐	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		
	静岡の実だくさん汁	みそ					
11 (火)	減量食パン			パン		678	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	30.6	
	牛乳	牛乳				350	
	ポークピーンズ	豚肉 チーズ 大豆	たまねぎ にんじん トマト	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		
パインアップル缶		パインアップル					
12 (水)	米飯 減量			米		602	ふるさと給食週間 「しらす和え」
	牛乳	牛乳				20.0	
	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	314	
	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 抹茶	砂糖	酒 醤油 かつおだし ゲル化剤		
13 (木)	米飯 減量			米		608	ふるさと給食週間 「さばのみそ煮」
	牛乳	牛乳				23.0	
	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	33.4	
	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		かつおだし 塩 醤油		
14 (金)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		575	ふるさと給食週間 「トマト入りメンチカツ」
	牛乳	牛乳				23.9	
	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		323	
	フレンチサラダ ポテトスープ	ハム 豚肉	キャベツ グリーンアスパラガス きゅうり とうもろこし 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		
17 (月)	米飯 減量			米		571	血液を作る食べ物 「牛肉」
	牛乳	牛乳				22.4	
	牛肉とじゃがいものきんぴら	牛肉	こんにやく ごぼう にんじん 生姜	大豆油 砂糖 じゃがいも ごま	醤油 酒 みりん 赤唐辛子粉 塩	378	
	即席漬け みそ汁	塩昆布 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	きゅうり キャベツ たまねぎ 根深ねぎ		かつおだし		

Ａブロック

18 (火)	米飯 減量			米		595	魚料理を食べよう 「さわらの みそマヨネーズ 焼き」
	牛乳	牛乳				26.1	
	さわらのみそマヨネーズ 焼き	さわら うずら卵 みそ チーズ	生姜	マヨネーズ ノンエッグ マヨネーズ 砂糖	醤油 酒	350	
	カラフル和え		キャベツ きゅうり 梅	ごま	ふりかけ調理用 塩		
	けんちん汁	鶏肉 豆腐	ごぼう にんじん しいたけ 大 根 こんにゃく 葉ねぎ	ごま油 里芋	かつおだし 醤油 塩		
19 (水)	米飯 減量			米		617	餃子のひみつを 知ろう
	牛乳	牛乳				20.5	
	揚げぎょうざ	豚肉	キャベツ たまねぎ にら にん にく 生姜	大豆油 でんぶん ごま 油		310	
	リャンバン	ハム	レタス キャベツ きゅうり	春雨	中華ドレッシング		
	中華コーンスープ	豆腐 鶏卵 スキム ミルク	たまねぎ にんじん とうもろこ し クリームコーン 葉ねぎ	でんぶん	とりがらスープ 中華スー プの素 塩 こしょう		
20 (木)	うどん			うどん		685	よく噛んで 食べよう
	カレー南蛮	豚肉 油揚げ	にんにく たまねぎ 生姜 にん じん 根深ねぎ	大豆油 でんぶん	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	31.2	
	牛乳	牛乳				512	
	和風サラダ	いか わかめ	きゅうり キャベツ 枝豆		和風乳化ドレッシング		
	大豆といりこのポリポリ揚げ	大豆 かえり煮干し		でんぶん 大豆油 砂糖 ごま	醤油 みりん		
21 (金)	米飯 減量			米		608	食物繊維をとろう 「ごぼうと れんこんの サラダ」
	牛乳	牛乳				24.0	
	和風ハンバーグ	豚肉 鶏肉	たまねぎ	豚脂 大豆油 砂糖 で んぶん	醤油 酒 みりん	464	
	ごぼうとれんこんのサラダ	まぐろ油漬	ごぼう れんこん きゅうり 枝 豆		ごまドレッシング		
	野菜スープ	レバー入り肉団子	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ とうもろこし	でんぶん	塩 こしょう スープス トック 薄口醤油 とりが らスープ		
24 (月)	米飯 減量			米		604	ふるさと給食
	牛乳	牛乳				21.3	
	五目半べんのごま揚げ	五目半べん		小麦粉 ごま 大豆油		418	
	野菜の磯香和え	のり	キャベツ ほうれん草 にんじん		醤油 みりん かつおだし		
	みそ汁	油揚げ 豆腐 わか め みそ	大根 小松菜 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし		
25 (火)	減量食パン			パン		586	水分をとろう
	牛乳	牛乳				20.6	
	クラムチャウダー	あさり 鶏肉 牛乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油	白ワイン スープストック とんこつスープ 塩 こ しょう	399	
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり 赤ピーマン 枝豆 とうもろこし		クリーミーコーンドレッシ ング		
	ゼリー	豆乳	メロンビュール	砂糖	ゲル化剤		
26 (水)	米飯 減量			米		690	味付のひみつを 知ろう 「ルーロー飯」
	牛乳	牛乳				27.3	
	ルーロー飯	豚肉 生揚げ	生姜 根深ねぎ にんじん たけ のこ しいたけ	大豆油 砂糖	酒 オイスターソース 薄 口醤油	298	
	牛乳	牛乳					
	汁ピーフン	鶏肉	チンゲンサイ もやし きくらげ とうもろこし 葉ねぎ	ピーフン ごま油 でん ぶん	中華スープの素 醤油		
	杏仁かん	杏仁寒天(豆乳)	黄桃 みかん パインアップル				
27 (木)	米飯 減量			米		692	宮崎県の料理
	牛乳	牛乳				23.7	
	チキン南蛮	鶏肉		小麦粉 大豆油 砂糖 タルタルソース	塩 こしょう フィッシュ カルシウム 醤油 酢	323	
	きゅうり漬け		きゅうり	砂糖 ごま油	塩 醤油 酢		
	さぶ汁	さつまあげ 生揚げ	しいたけ にんじん ごぼう 大 根 根深ねぎ	大豆油 じゃがいも 砂 糖	醤油 かつおだし		
28 (金)	米飯 減量			米		679	食感を楽しもう 「中華サラダ」
	牛乳	牛乳				25.3	
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 にんじん たけ のこ しいたけ たまねぎ 根深 ねぎ	大豆油 砂糖 でんぶん ごま油	中華スープの素 酒 オイ スターソース 醤油 赤唐 辛子粉	521	
	中華サラダ	ハム 錦糸卵	キャベツ きゅうり 赤ピーマン きくらげ	春雨 ごま	中華ドレッシング		
	ももまん	あずき		小麦粉 砂糖			

※製造過程で混入する可能性があるもの

【米】

- ①安倍小・足久保小・美和小
⇒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安倍小・足久保小・美和小
⇒卵、大豆、りんご等
③上記以外の学校
⇒くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、

※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。

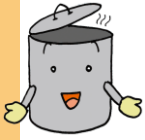
★静岡市学校給食課ウェブサイトには、献立表や食育ニュース、
食育学習コンテンツ、食材の産地などの情報やレシピを
掲載しています。詳しくはこちら→



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

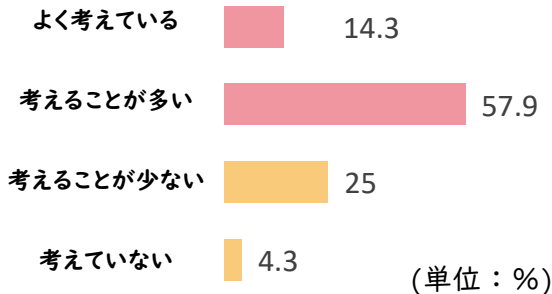


日頃より、安全安心な給食の提供について、御理解御協力をいただき感謝申し上げます。学校給食は、子どもたちの心身の健全な発達を助けるとともに、子どもたちの食に関する正しい理解と適切な判断力を養う「生きた教材」としての役割があります。静岡市の学校給食が、静岡市の子どもたちの生涯にわたる、健全な食生活実践のための土台づくりに貢献できるよう、今後とも努めます。

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。

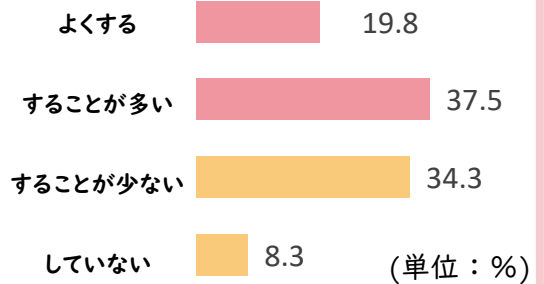
Q. 食事を用意する際、お子様の成長期を意識して献立を考えていますか?



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。

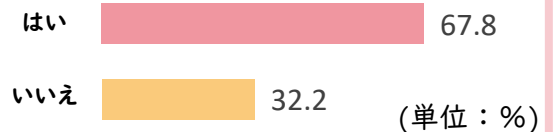


Q. 食材を購入する際、県内産の食材や地場産物を意識しますか?



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!

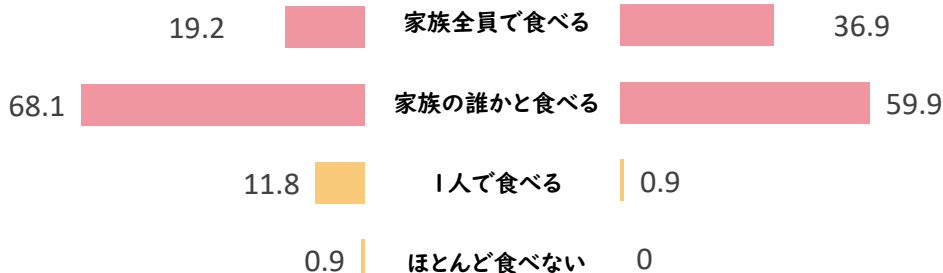
静岡市 しょっかんくん



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？



(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!

