



れいわ ねん
令和6年

がっ
6月

きゅうしょくこんだてひょう
給食献立表

しずおかしつしみずこまごえしょうがっこう
静岡市立清水駒越小学校

今年度の献立作成 テーマ 「食べ物のみつを探して 楽しく 食べよう」

★毎月19日は食育の日★

| 日・曜 | こんだてめい | たべもののはたらき | | | エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 食塩相当量g | ひとくちメモ |
|----------------------|-----------------|--------------------------|------------------------------------|-----------------------|---|--|
| | | からだをつくる (あか) | からだのちょうしを ととのえる (みどり) | ねつやちからの もとなる (きいろ) | | |
| 3月 | むぎごはん | | | こめ むぎ | 580 23.5 15.1 376 2.2 | 手作りのふりかけは、ちりめん干しと鰹節、塩昆布、ごまと調味料を炒めて作っています。しょうゆ味なのでごはんに合います。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | てづくりふりかけ | しらすほし かつおぶし こんぶ | | ごま さとう | | |
| | うまに | とりにく なまあげ | にんじん こんにゃく しいたけ たけのこ グリンピース | じゃがいも さとう でんぷん | | |
| | みそしる | みそ | だいこん こまつな ねぶかねぎ えのきたけ | | | |
| 4火 | ◎よいはのひこんだて◎ | | | | 665 24.6 16.9 565 2.0 | 6月4日が虫歯の日なので、歯が強くなるように、かみかみ献立です。カレーの中に歯ごたえのある食材を入れました。 |
| | カミカミカレーライス | ぎゅうすじ いか | たまねぎ にんじん れんこん しょうが にんにく りんご | こめ むぎ じゃがいも あぶら ルウ | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | こまつなとコーンのソテー | | キャベツ こまつな とうもろこし | あぶら | | |
| 5水 | ひじきごはん | ひじき とりにく あぶらあげ | | こめ むぎ さとう | 619 22.7 21.6 315 2.1 | ひじきは海藻なので、カルシウムをたくさん含みます。炊き込みごはんにすることで、おいしくたくさん食べることができます。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | たちうおフライ | たちうお | | パンこ こむぎこ あぶら | | |
| | みそしる | とうふ わかめ みそ | だいこん はねぎ | じゃがいも | | |
| | れいとうみかん | | みかん | | | |
| 6木 | りんごパン | | りんご | パン | 681 23.7 30.0 417 2.4 | アスパラガスは、疲れを癒すのに役立ちます。たんぱく質と一緒にとると体を丈夫にしてくれます。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | ホタテとアスパラガスのキッシュ | ホタテ ぎゅうにゅう たまご チーズ | アスパラガス しめじ | なまクリーム バター | | |
| | コンソメスープ | ベーコン | たまねぎ とうもろこし にんじん ほうれんそう | | | |
| 7金 | むぎごはん | | | こめ むぎ | 629 25.5 21.7 375 1.6 | 中華煮の豆腐は、一度ポイルしてから調理しています。豆腐が崩れにくくするための工夫です。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | シュウマイ | ぶたにく | たまねぎ しょうが | さとう あぶら こむぎこ でんぷん | | |
| | やきとうふのちゅうかに | とうふ ぶたにく | にんじん もやし たけのこ しいたけ チンゲンサイ | あぶら さとう でんぷん | | |
| 11火 | ツナカレーピラフ | まぐろ | たまねぎ にんじん グリンピース しょうが | こめ むぎ あぶら | 605 24.0 19.3 374 2.7 | 給食のピラフは、ごはんと具材と一緒に炊き込んで作っています。カレー味なので食欲もわきます。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | チーズオムレツ | たまご チーズ | | さとう こめこ あぶら でんぷん | | |
| | ミネストローネ | ベーコン だいず | たまねぎ キャベツ トマト | マカロニ あぶら | | |
| 12水 | むぎごはん | | | こめ むぎ | 611 23.9 17.5 330 2.4 | ちくわの磯辺揚げは、給食室で手作りました。高温の油で、サッと短い時間で揚げます。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | ちくわのいそべあげ | ちくわ あおのり | | こむぎこ あぶら | | |
| | きりぼしだいこんのふくめに | あぶらあげ | だいこん にんじん | さとう あぶら | | |
| 13木 | むぎごはん | | | こめ むぎ | 608 23.1 17.4 282 2.0 | 酢豚にも使われている酢は、体の疲れをとったり、おなかの調子を整えるはたらきがあります。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | すぶた | ぶたにく | たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン しょうが | でんぷん あぶら さとう | | |
| | わかめスープ | わかめ とうふ | はくさい ねぶかねぎ | | | |
| | みかんゼリー | | みかんかじゅう | さとう | | |
| 14金 | ソフトめんミートソース | ぎゅうにく ぶたにく チーズ | たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト マッシュルーム | めん あぶら | 612 29.1 19.0 557 1.5 | ミートソースは、たまねぎをよく炒めて煮込んでいます。長時間炒めて、水分を飛ばし甘味を引き出します。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | コーンサラダ | | きゅうり キャベツ とうもろこし | ドレッシング | | |
| | ももゼリー | | もも | さとう | | |
| 17日～21日は ふるさと週間給食です。 | | | | | | |
| 17月 | しょくパン | | | パン | 627 27.3 28.0 367 2.9 | 今日から21日までふるさと給食週間です。静岡県のおいしい食材を使った料理が登場します。マグロを加工したものでがツナです。清水港は、冷凍マグロの水揚げ量が日本一です。 |
| | ツナマヨネーズ | まぐろ | たまねぎ | マヨネーズ | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | ミートボール | とりにく ぶたにく | たまねぎ しょうが | でんぷん あぶら パンこ さとう | | |
| | かぼちゃのポタージュ | ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう チーズ | たまねぎ かぼちゃ | こむぎこ バター あぶら | | |
| パインサラダ | | きゅうり キャベツ パインアップル | ドレッシング | | | |

| 日・曜 | こんだてめい | たべもののはたらき | | | エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 食塩相当量g | ひとくちメモ |
|---------|--|---|--|----------------------------|---|---|
| | | からだをつくる (あか) | からだのちょうしを ととのえる(みどり) | ねつやちからの もとになる(きいろ) | | |
| 18 火 | むぎごはん | | | こめ むぎ | 605 25.0 18.8 341 2.4 | 今日の納豆は、静岡県で育った大豆を使った納豆です。大豆は畑の肉と言われるほど、栄養満点です。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | ごもくきんぴら | ぶたにく | ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん しょうが | じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま | | |
| | みそしる | とうふ わかめ みそ | だいこん たまねぎ ねぶかねぎ | | | |
| | なっとう | なっとう | | | | |
| 19 水 | しらすごはん | しらすぼし | しょうが | こめ むぎ | 592 23.8 19.5 359 3.1 | 黒はんぺんは、静岡県の代表的な食べ物です。いわしなどの青魚を骨ごとすりつぶして作るので、見た目が黒いです。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | くろはんぺんのおちゅフライ | くろはんぺん | おちゅ | パンこ こむぎこ でんぶん あぶら | | |
| | キャベツソテー | ぶたにく | キャベツ こまつな | あぶら | | |
| | とうがんのみそしる | わかめ とうふ みそ | とうがん ねぶかねぎ | | | |
| 20 木 | マーガリンパン | | | パン マーガリン | 681 24.9 25.8 321 2.6 | 給食の焼きそばは、めんを揚げています。パリパリのめん、野菜の水分が加わることで、しっとりとした食べやすい食感になります。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | やきそば | ぶたにく いか | にんじん もやし キャベツ しょうが | めん あぶら | | |
| | にらたまごスープ | たまご | にら たまねぎ しめじ | でんぶん | | |
| | さくらんぼゼリー | | さくらんぼかじゅう レモンかじゅう | さとう | | |
| 21 金 | むぎごはん | | | こめ むぎ | 611 25.4 15.4 356 1.5 | しそーかおでんは、静岡県の有名な郷土料理です。見た目が黒い出汁に、具材はくしにささっているのが特徴です。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | しそーかおでん | ぶたもち ぎゅうすじ さつまあげ くろはんぺん すじぼこ おでんこ | だいこん こんにゃく | じゃがいも | | |
| | こまつなのびたし | あぶらあげ | こまつな キャベツ にんじん | | | |
| | せんちゃクリームだいふく | いんげんまめ にゅうせいひん | おちゅ | さとう もちこ あぶら しょうしんこ でんぶん | | |
| 24 月 | むぎごはん | | | こめ むぎ | 618 26.0 18.0 412 1.8 | マーボー豆腐は中華料理の1つです。みんなにおいしく食べてもらえるように、トウバンジャンや唐辛子は少しだけしました。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | マーボドウフ  | とうふ ぶたにく みそ | たけのこ しいたけ にんじん しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ | ごまあぶら さとう でんぶん | | |
| | もやしとにらのソテー | | もやし にら キャベツ | あぶら | | |
| | | | | | | |
| 25 火 | えびカツバーガー  | えび スケトウダラ | たまねぎ キャベツ | パン でんぶん さとう パンこ あぶら | 616 24.5 21.8 318 2.1 | 夏野菜は水分が多いので、体の熱を冷ましてくれます。旬の野菜をおいしく食べましょう。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | なつやさいのカレースープ | ぶたにく | たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト なす さやいんげん | あぶら ルウ | | |
| | マスカットゼリー | | ぶどうかじゅう | さとう みずあめ | | |
| | | | | | | |
| 26 水 | えのきとあぶらあげのごはん | あぶらあげ | えのきたけ にんじん | こめ むぎ | 560 21.7 20.5 417 2.7 | ししゃもの竜田揚げは、頭も、尻尾も食べることが出来ます。カルシウムをたくさんとることができます。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | ししゃものたつたあげ | シシャモ | | こむぎこ でんぶん さとう あぶら | | |
| | つみれじる | いわしボール とうふ わかめ | だいこん はねぎ しょうが | | | |
| 27 木 | ルーローハン  | ぶたにく | たけのこ ねぶかねぎ しょうが しいたけ | こめ あぶら さとう | 588 26.6 17.5 262 1.8 | ルーローハンとは台湾料理のひとつです。豚肉を醤油などで甘辛く煮込み、ご飯にかけて食べます。ピーフンは、お米でできた麺です。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | しるピーフン | とりにく | チンゲンサイ もやし とうもろこし はねぎ | ピーフン ごまあぶら でんぶん | | |
| | あんりんデザート | とうにゅうかこうひん | ももピューレー あんずかじゅう | さとう みずあめ | | |
| 28 金 | さんさいうどん | かまぼこ とりにく あぶらあげ | わらび えのきたけ たけのこ しいたけ ねぶかねぎ ほうれんそう | めん でんぶん | 614 26.7 24.8 288 2.1 | うどん汁はだしの旨味が効いた汁ものです。天ぷらをつけて食べてもおいしいです。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | いかとかぼちゃのてんぷら | いか たまご | かぼちゃ | でんぶん こめこ あぶら | | |

※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。 ※給食費は全て食材料費に使用しています。

※魚には小骨が残っていることがあるため、食べるときには注意しましょう。

※めんの製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。 ※小魚、海藻、貝類には、エビ、カニ等が混入している場合があります。

※パンの製造過程で卵、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、クルミ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。

※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。

※スプーンが適している献立の日に、スプーンのイラストがついています。

※イラスト出典：全国学校給食協会

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

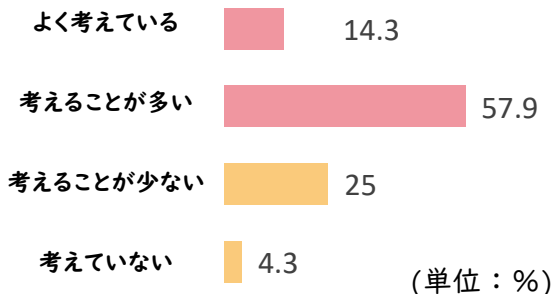


日頃より、安全安心な給食の提供について、御理解御協力をいただき感謝申し上げます。学校給食は、子どもたちの心身の健全な発達を助けるとともに、子どもたちの食に関する正しい理解と適切な判断力を養う「生きた教材」としての役割があります。静岡市の学校給食が、静岡市の子どもたちの生涯にわたる、健全な食生活実践のための土台づくりに貢献できるよう、今後とも努めます。

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。

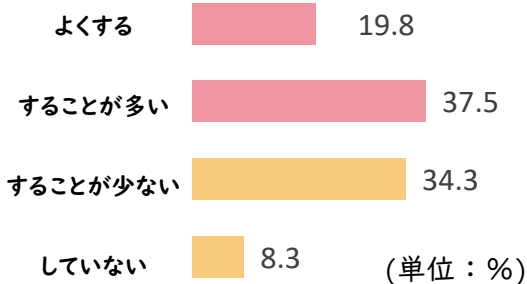
Q. 食事を用意する際、お子様の成長期を意識して献立を考えていますか?



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。

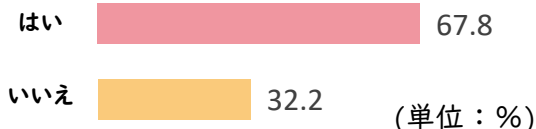


Q. 食材を購入する際、県内産の食材や地場産物を意識しますか?



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



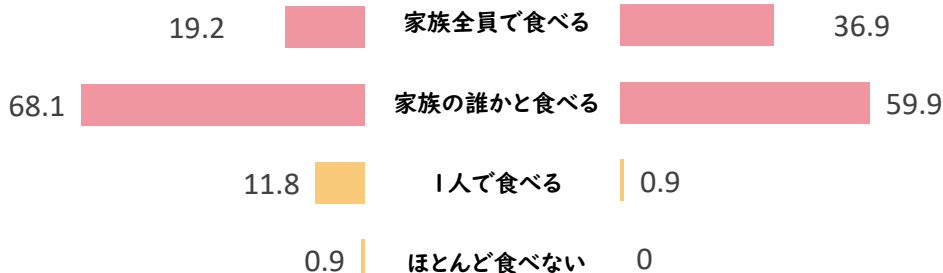
検索してみてね!

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!

