

6がつ こんだてひょう



予定回数 20回

静岡市立清水高部東小学校

日・曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			調味料など	栄養成分 1人1食あたり たんぱく質g エネルギーkcal 塩分量g	一口メモ
		あか からだをつくる	みどり からだのちようしょくとのえる	きいろ ねつやちからの もとになる			
3月	むぎごはん			こめ むぎ		627 26.2 343 2.1	【さば】 さばに含まれるEPAとDHAは、血液をサラサラにしてくれます。また、DHAは脳や神経の発育に必要で、脳を活性化するとされています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さばのみそに	さば みそ		さとう でんぶん	醤油		
	にびたし	あぶらあげ	こまつな キャベツ		醤油 みりん		
	せんべいじる		とりにく	ごぼう まいたけ にんじん だいこん こんにやく ねぎ	こむぎこ		
4火	カミカミカレーライス	ぶたにく いか	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	オールスパイス アップルビュレー カレール スープの素 ソース チャップ 醤油 トマトビュレー	586 20.6 316 2.1	※ 表記されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。 ※ めん類の製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	こまつなとコーンのソテー		こまつな キャベツ とうもろこし	あぶら	スープの素 塩 こしょう		
5水	ロールパン			ロールパン		573 21.4 308 2.5	※ パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。 ※ 魚には小骨が残っている場合があるため、注意して食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	だいちろquette	だいち	たまねぎ	あぶら じゃがいも さとう ハンコ こめこ こむぎこ	醤油 塩 香辛料		
	チーホーサイ	ぶたにく	にんにく しょうが たけのこ にんじん キャベツ にら	あぶら はるさめ さとう	醤油 酒 中華スープの素 唐辛子		
	とうがんのスープ	わかめ	とがね ねぎ	でんぶん ごま	中華スープの素 醤油 塩 こしょう		
6木	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま		576 23.2 359 2.5	※ 食材等の都合により、献立を変更する場合があります。 ※イラスト：少年写真新聞社、いらすとや
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	6年生、5・6組の6年生は、社会科見学のため給食がありません。				
	あつやきたまご	たまご		でんぶん さとう	醤油 塩		
	きりぼしだいこんのふくめに	あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ	あぶら さとう	醤油 みりん		
	こまつなのみそしる	とうふ みそ	こまつな えのきだけ				
7金	ことうパン			ことうパン		613 25.2 374 2.5	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	あぶら さとう でんぶん	香辛料 塩 ケチャップ 醤油 酒 みりん		
	ナポリタン	ラム	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム	あぶら スパゲティ さとう	スープの素 塩 こしょう ケチャップ ソース		
ポテトスープ		にんじん たまねぎ キャベツ	じゃがいも	スープの素 とりがらスープ 塩 こしょう 醤油			
10月	むぎごはん			こめ むぎ		558 25.4 386 2.1	【ふるさと給食週間】 6/10～6/14は「ふるさと給食週間」です。静岡の郷土料理や、静岡で作られた食べ物をたくさん使います。今日は静岡名物「静岡おでん」。だし粉をかけて食べるのが特徴です。
	のりのつくだに	のり ひじき にぼし かつお		さとう	醤油		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しずおかおでん	ぎゅうすじ ぶたもつ こんぶ さつまあげ くるはんべん すじぼこ さば いわし あおのり	だいこん こんにやく	じゃがいも	醤油 みりん		
	すましじる	とうふ	えのきだけ こまつな		醤油 酒 塩		
11火	ロールパン			ロールパン		556 25.9 292 2.1	【小松菜】 給食で使っている小松菜は、清水区庵原地区でとれたものです。新鮮なうちに学校に届くので、栄養価が高く、噛むとシャキシャキとした食感があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりにくの レモンふうみやき	とりにく	レモン	でんぶん こむぎこ さとう	塩 こしょう 醤油		
	こふきいも			じゃがいも	塩 こしょう		
	やさいスープ	ベーコン	たまねぎ こまつな にんじん キャベツ		スープの素 塩 こしょう 醤油		
12水	にしよくどん	とりにく たまご	しょうが クリスピース	こめ むぎ あぶら さとう	醤油 みりん 酒	567 28.2 297 1.9	【するが汁】 するが汁には、いわしのつみれが入っています。いわしは3cm以下はしらす、3～5cmはかえりじゃこ、8cm以上はいわしというように、大きさによって呼び名が変わります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	するがじる	いわし とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにやく				
13木	しよくパン			しよくパン		617 31.9 319 2.4	【地産地消】 静岡県はまぐろの水揚げが日本一で、昔からまぐろの加工もさかんでした。日本で作られるツナ缶の90%以上が静岡県で作られています。
	ツナマヨネーズ	まぐろ	たまねぎ		マヨネーズ 食塩 香辛料		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	4年生は、社会科見学のため給食がありません。				
	ポークビーンズ	ぶたにく ベーコン だいち	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム	じゃがいも あぶら さとう	赤ワイン ケチャップ ソース チャップ スープの素		
ほうれんそうと キャベツのソテー		ほうれんそう キャベツ とうもろこし	あぶら	スープの素 塩 こしょう			
14金	むぎごはん			こめ むぎ		676 23.3 356 1.7	【地産地消】 地産地消とは、その地域で生産されたものを、その地域で消費することです。地産地消をすることで、地域のことをより身近に感じたり、安心安全で新鮮な食材を使うことができたりと、良いことがたくさんあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	やきどうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく	にんにく しょうが にんじん もやし たけのこ きくらげ チゲンサイ	あぶら さとう でんぶん	中華スープの素 オイスターソース 醤油		
	はるまき	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	あぶら さとう はるさめ でんぶん こむぎこ こめこ	醤油 塩		
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	さとう			

日・曜日	こんだてめい	おもなざりょうとはたらき			調味料など	エネルギー たん白質 脂肪 糖 水分	一口メモ
		あか からだをつくる	みどり からだのちようしよととのえる	きいろ ねつやちからの もどになる			
17月	むぎごはん			こめ むぎ		618 24.0 281 1.8	【主食はパワーのもと】 ごはん、パン、めんなどの 主食は体や脳を動かすた めの大切なエネルギー源と なります。いろいろなおかず と組み合わせる食べましょ う。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	わかどりのからあげ	とりこ	しょうが	でんぶん あぶら	醤油 酒		
	やさしいため		たまねぎ にんじん キャベツ にら	あぶら	中華スープの素 醤油 塩 こしょう		
	とうがのみそしる	あぶらあげ みそ わかめ	とうがん				
18火	うどん			うどん		611 24.0 281 2.6	【牛乳のカルシウム】 1日にとりたいカルシウム量 は8〜9歳で750mgです。牛 乳200mlには、約220mgの カルシウムが入っているの で、1日の1/3を補給するこ とができます。
	からしみそあんかけ	ぶたにく とりこ みそ	しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ ねぎ たまねぎ	あぶら でんぶん さとう	とんこつスープ 醤油 トウバンジャン 中華スープの素 みりん オイスターソース		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	こまつなとウイナーのソー ヨーグルト	ウイナー ヨーグルト	こまつな キャベツ とうもろこし	あぶら	スープの素 塩 こしょう		
19水	むぎごはん			こめ むぎ		618 25.5 483 2.3	【和食を食べて健康に】 ごはんに汁物、魚、豆、海 藻や野菜を組み合わせた 日本の料理は、食物繊維 や無機質が多く、健康な体 づくりに役立ちます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	いわしのうめに	いわし	うめ	さとう	醤油		
	にんじんのきんぴら	さつまあげ	にんじん ごぼう こんにやく いんげん	あぶら さとう ごま	醤油 みりん 唐辛子		
	みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ ほうれんそう	じゃがいも			
20木	ピラフ	ラム	たまねぎ にんじん ピーマン	こめ むぎ あぶら	スープの素 塩 こしょう 白ワイン	559 19.5 271 2.1	【スペインオムレツ】 スペインオムレツは、本場 スペインではトルティージャ と呼ばれている、具だくさん の卵料理です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	スペインオムレツ	たまご ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも さとう でんぶん あぶら	酢 塩		
	ミネストローネ	だいず	にんじん たまねぎ キャベツ トマト	じゃがいも マカロニ	とりがらスープ ケチャップ 塩 こしょう スープの素		
21金	えびカツバーガー ・げんまいパン ・えびカツ ・ポイルキャベツ	えび	キャベツ	げんまいパン あぶら さとう パンこ こむぎこ	ソース 塩 香辛料	590 24.3 317 2.2	【季節を感じる食材】 いよいよ夏本番です。夏野 菜と呼ばれるトマトやナス、か ぼちゃなどには、体の熱を 冷ますはたらきがあるた め、これからの時期にたくさ ん食べてほしい食材です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	なつやさいの加えスープ	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト いんげん	あぶら	オールスパイス カレー粉 塩 こしょう 赤ワイン スープの素 カレールウ チャツネ ソース		
24月	むぎごはん			こめ むぎ		600 22.4 411 1.9	【主食はパワーのもと】 ごはん、パン、めんなどの 主食は体や脳を動かすた めの大切なエネルギー源と なります。いろいろなおかず と組み合わせる食べましょ う。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	しいたけ にんじん しょうが にんにく ねぎ にら	あぶら さとう でんぶん	トウバンジャン 醤油 みりん 中華スープの素 オイスターソース		
	もやしとチンゲンサイのソー あんにんデザート	とうにゅう	チンゲンサイ キャベツ もやし	あぶら	中華スープの素 醤油 塩 こしょう		
25火	むぎごはん			こめ むぎ		638 23.8 344 2.0	【正しい配ぜん】 ごはんは左、汁物は右に置 くのが正しい配ぜんの仕方 です。食器は手に持ち、よ い姿勢で食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	わふうハンバーグ (きのこソース)	とうふ とりこ	しめじ えのきだけ たまねぎ しょうが にんにく にんじん	さとう でんぶん あぶら	醤油 みりん 酒 香辛料 塩		
	やさしいのソー	ベーコン	いんげん とうもろこし えだまめ にんじん	あぶら	スープの素 塩 こしょう		
	かきたまじる	たまご とうふ	ねぎ	でんぶん	醤油 酒 塩		
26水	マーガリンパン			マーガリン		639 26.3 416 2.9	【海そう類を食べよう】 わかめやひじき、こんぶ、の りなどの海そう類には、ビ タミンやミネラル、食物せん いが豊富です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	やきそば	ぶたにく いか	キャベツ もやし にんじん しょうが	あぶら めん	塩 こしょう ソース スープの素		
	わかめスープ	わかめ とうふ	たまねぎ ねぎ	ごま	中華スープの素 塩 こしょう 醤油		
	キャンディチーズ	チーズ					
27木	むぎごはん			こめ むぎ		600 24.9 437 2.2	【ちくわ】 ちくわは、たらやたいなどの 自身の魚をすりつぶしたも のを、竹などの棒に巻きつ けて焼いて作ります。海産 物が豊富な静岡でもたくさ ん作られています。
	ふりかけ	あおのり かつおぶし のり	かぼちゃ ちゃ	ごま こむぎこ さとう	醤油 塩		
	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		でんぶん あぶら こむぎこ			
	にびたし	あぶらあげ	こまつな キャベツ		醤油 みりん		
とんじる	ぶたにく とうふ みそ	こんにやく ごぼう ねぎ にんじん だいこん					
28金	しよくパン			しよくパン		550 27.1 308 2.3	【さけ】 さけは川で生まれた後、海 に出てたまごを産むときに 自分の生まれた川にもどつ てきます。日本で生まれた さけは広い海を泳ぎ、アメ リカの沿岸まで行って、帰 ってきます。
	いちごジャム			いちごジャム			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さけのバターやき	さけ		バター	白ワイン 塩 こしょう		
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし		クリーム・ドレッシング		
	やさしいスープ	ベーコン	こまつな たまねぎ にんじん	じゃがいも	スープの素 塩 こしょう 醤油		

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

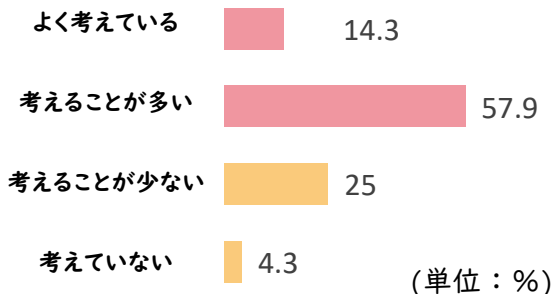


日頃より、安全安心な給食の提供について、御理解御協力をいただき感謝申し上げます。学校給食は、子どもたちの心身の健全な発達を助けるとともに、子どもたちの食に関する正しい理解と適切な判断力を養う「生きた教材」としての役割があります。静岡市の学校給食が、静岡市の子どもたちの生涯にわたる、健全な食生活実践のための土台づくりに貢献できるよう、今後とも努めます。

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。

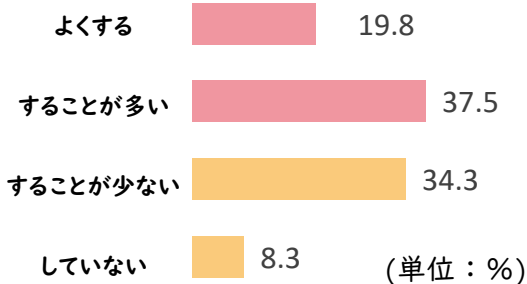
Q. 食事を用意する際、お子様の成長期を意識して献立を考えていますか?



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。

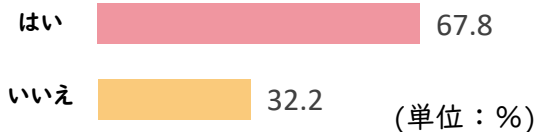


Q. 食材を購入する際、県内産の食材や地場産物を意識しますか?



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!

