

6月 給食献立表

両河内学校給食センター

小学校

日(曜)	献立	主に体を作る(赤) たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える(緑) カロテン、ビタミンCを多く含む	主に力や熱のもとになる(黄) 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	献立のねらい
3月	ごはん			米		574 24.2 371	・世界の料理を知ろう(韓国)
	牛乳	牛乳					
	切干大根入りピピンバ	牛肉	にんにく 大根切干	油 砂糖 ごまごま油	酒 醤油 赤とうがらし		
	ナムル		ほうれん草 人参 大豆もやし	ドレッシング			
	わかめスープ	豆腐 わかめ	白菜 とうもろこし 根深ねぎ		中華スープの素 醤油 とりからスープ 塩 しょう油		
4(火)	カミカミカレー	豚肉 いか	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 れんこん トマト りんご チャツネ	米 麦 油 じゃがいも ルウ	赤リウ 中濃ソース 加粉 フィッシュカカウム	786 33.4 509	・歯と口の健康週間 ・よくかんで食べよう
	牛乳	牛乳					
	こんにゃくサラダ		キャベツ 小松菜 こんにゃく	ドレッシング			
	大豆といりこのポリポリ揚げ	大豆 煮干し		でん粉 油 砂糖 ごま	醤油 みりん		
5(水)	食パン			パン		653 28.3 291	・はさんで食べよう
	牛乳	牛乳					
	ツナサンド	ツナ	キャベツ とうもろこし	マヨネーズ	塩 しょう油 トマトチャップ 塩		
	じゃがいものトマト煮	鶏肉	玉ねぎ 人参 しめじ トマト	油 じゃがいも 砂糖	とんこつスープ しょう油 コツナスープの素		
	青りんごゼリー			砂糖	りんご果汁		
6(木)	ごはん			米		612 21.7 345	・ふるさと給食 ・地産地消(もやし、かつお節、豚肉)
	牛乳	牛乳					
	いかメンチカツ	いか	キャベツ 人参 しょうが にんにく	パン粉 砂糖 小麦粉 油	醤油 塩		
	おかかあえ	かつお節	緑豆もやし ほうれん草 人参		酒 醤油		
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	大根 ごぼう 根深ねぎ		かつおの素		
7(金)	ごはん			米		596 21.6 302	・給食の味付けの秘密は何かな?(だし:筑前煮)
	あさりの佃煮	あさり	しょうが	砂糖	醤油		
	牛乳	牛乳					
	筑前煮	鶏肉	しょうが 人参 ごぼう しいたけ こんにゃく いんげん	油 じゃがいも 砂糖	酒 醤油 みりん かつおの素		
	茎わかめのサラダ	茎わかめ	緑豆もやし とうもろこし	ドレッシング			
10(月)	ごはん			米		735 27.0 363	・大豆製品を食べよう
	牛乳	牛乳					
	マーボー豆腐	鶏肉 豚肉 豆腐	しょうが にんにく しいたけ 人参 玉ねぎ 根深ねぎ	油 砂糖 ごまごま油 でん粉	醤油 中華スープの素 テンゲンジャウ オイスターソース トマトチャップ		
	ハンサンスー	ハム	キャベツ きゅうり	はるさめ ドレッシング			
	春巻き		たけのこ 人参 キャベツ 玉ねぎ	でん粉 砂糖 ごま油 ショートニング 油 はるさめ 小麦粉	醤油 オイスターソース 塩 しょう油		
11(火)	食パン			パン		632 25.4 379	・血液をつくる食べ物は何かな?(あさり)
	牛乳	牛乳					
	ハンバーグ	鶏肉	玉ねぎ しめじ	パン粉 油 砂糖	醤油 塩 赤リウ トマトチャップ 中濃ソース		
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし 赤ピーマン	ドレッシング			
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳	玉ねぎ 人参 枝豆 パセリ	油 じゃがいも ルウ	白リウ スープストック 塩 しょう油		
12(水)	ごはん			米		553 21.9 358	・おなかをきれいにする食べ物は何かな?(ごぼう)
	牛乳	牛乳					
	豚肉とごぼうの卵とじ	豚肉 卵	人参 ごぼう 玉ねぎ しいたけ いんげん	油 砂糖	酒 醤油 みりん		
	ゆかりあえ		キャベツ きゅうり		ゆかり粉 塩		
	すまし汁	豆腐 わかめ	えのきだけ		酒 薄口醤油 塩 かつおの素		
13(木)	ソフトめん			ソフトめん		687 25.6 292	・海藻を食べよう
	牛乳	牛乳					
	ミートソース	牛肉 豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 グリンピース チャツネ トマト	油 砂糖 小麦粉 バター 生クリーム	赤リウ しょう油 中濃ソース とんこつスープ コツナスープの素 トマトチャップ		
	海藻サラダ	わかめ 茎わかめ とさかのり めかぶ 赤つのまた	緑豆もやし とうもろこし 白きくらげ	ドレッシング			
	フライドポテト			じゃがいも 油	塩 しょう油		

6月 給食献立表

両河内学校給食センター

小学校

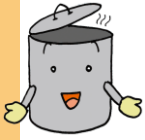
日(曜)	献立	主に体を作る(赤) たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える(緑) カロテン、ビタミンCを多く含む	主に力や熱のもとになる(黄) 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	献立のねらい
14(金)	ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮  きんぴら 冬瓜のそぼろ汁	牛乳 いわし みそ	ごぼう 人参 こんにゃく いんげん	米 砂糖 ごま 油 砂糖 ごま	塩 みりん 醤油 赤とうがらし 酒 薄口醤油 かつおの素	580 22.5 479	・骨や歯を丈夫にする食べ物は何かな？ (いわし)
17(月)	背割りロールパン 牛乳 やしそば フルーツポンチ  型抜きチーズ	牛乳 豚肉 チーズ	緑豆もやし 人参 キャベツ みかん パイナップル	パン 油 むしめん サイダー 砂糖	塩 こしょう コカコーラの素 やしそばソース ぶどう果汁 りんご果汁 赤りつ	601 22.8 351	・ふるさと給食週間 ・地産地消(豚肉、もやし、やしそばめん、りんごゼリー、巨峰ゼリー)
18(火)	ごはん 牛乳 しずまえかますの磯辺揚げ  ごまあえ 駿河汁	牛乳 かます のり	小松菜 キャベツ 大根切干 大根 人参 しめじ 葉ねぎ	米 小麦粉 パン粉 油	塩 こしょう 醤油 かつおの素	591 21.1 369	・ふるさと給食週間 ・地産地消(しずまえかますの磯辺揚げ、小松菜、しめじ、いわしボール、葉ねぎ)
19(水)	ごはん 牛乳 焼き肉  春雨スープ さくらんぼゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン	しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン 人参 チンゲン菜	米 油 マロニー 砂糖	酒 醤油 中華スープの素 醤油 塩 こしょう さくらんぼ果汁	630 24.7 270	・ふるさと給食週間 ・地産地消(豚肉、春雨、チンゲン菜、さくらんぼゼリー)
20(木)	ごはん 牛乳 ツナじゃが レモンしょうゆあえ 納豆 	牛乳 ツナ 大豆	人参 玉ねぎ こんにゃく 枝豆 緑豆もやし 小松菜 人参 レモン	米 じゃがいも 砂糖	みりん 醤油 醤油 酒 かつおだし タレ	577 23.4 321	・ふるさと給食週間 ・地産地消(ツナ、糸こんにゃく、もやし、小松菜、納豆)
21(金)	ごはん 牛乳 黒はんぺんのごま揚げ  切干大根の煮物 きのこ汁	牛乳 黒はんぺん 油揚げ 豆腐	大根切干 人参 枝豆 大根 しめじ しいたけ	米 小麦粉 ごま 油 砂糖	醤油 みりん かつおの素 醤油 塩 酒 かつおの素	626 22.8 360	・ふるさと給食週間 ・地産地消(黒はんぺん、油揚げ、しめじ、しいたけ、豆腐)
24(月)	ごはん 牛乳 みそカツ  じゃこと梅のサラダ  かき玉汁	牛乳 豚肉 大豆 みそ ちりめん干し 卵	玉ねぎ キャベツ 黄ピーマン 梅干 大根 玉ねぎ えのきだけ 葉ねぎ	米 でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉 油 ごま でん粉	塩 醤油 りんごソース みりん 塩 酒 薄口醤油 塩 かつおの素	622 20.9 305	・日本各地の料理を知ろう ・愛知県の料理(みそカツ)
25(火)	黒糖ロールパン 牛乳 ポークビーンズ コーンサラダ  キウイフルーツ	牛乳 豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 グリンピース トマト チャツネ キャベツ きゅうり とうもろこし キウイフルーツ	黒糖ロールパン 油 じゃがいも 砂糖 生クリーム でん粉	塩 こしょう スープストック トマトソース りんごソース 赤りつ	614 26.0 360	・果物を食べよう (キウイフルーツ)
26(水)	ごはん 牛乳 ほきのみそマヨネーズ焼き 切干大根のはりはり漬  けんちん汁	牛乳 ほき みそ チーズ 塩昆布 豆腐	しょうが 大根切干 人参 人参 大根 しいたけ ごぼう 根深ねぎ	米 砂糖 マヨネーズ ごま 砂糖 ごま油	醤油 酒 酢 醤油 醤油 酒 塩 かつおの素	533 21.8 363	・魚を食べよう (ほき)
27(木)	カレーうどん 牛乳 グリーンサラダ  冷凍パイナップル 	鶏肉 油揚げ 牛乳	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 根深ねぎ キャベツ きゅうり 枝豆 いんげん パイナップル	うどん 油 ルウ でん粉 ドレッシング 砂糖	塩 こしょう 加-粉 醤油 みりん かつおの素 フィッシュカカウム	585 23.2 353	・旬の食べ物はどれかな？ (夏：パイナップル)
28(金)	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ  おひたし みそ汁	牛乳 あじ 油揚げ みそ	しょうが にんにく ほうれん草 キャベツ 人参 大根 しめじ 葉ねぎ	米 でん粉 油	酒 醤油 酒 醤油 かつおの素 かつおの素	619 27.8 339	・旬の食べ物はどれかな？ (夏：あじ)

※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。
※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。

※物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。
※少年写真新聞社・全国学校給食協会・学校給食のイラストを使用しています。
※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。
※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。

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

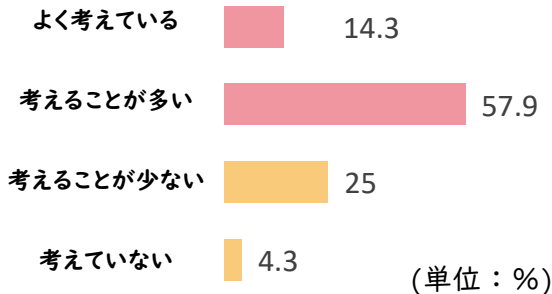


日頃より、安全安心な給食の提供について、御理解御協力をいただき感謝申し上げます。学校給食は、子どもたちの心身の健全な発達を助けるとともに、子どもたちの食に関する正しい理解と適切な判断力を養う「生きた教材」としての役割があります。静岡市の学校給食が、静岡市の子どもたちの生涯にわたる、健全な食生活実践のための土台づくりに貢献できるよう、今後とも努めます。

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。

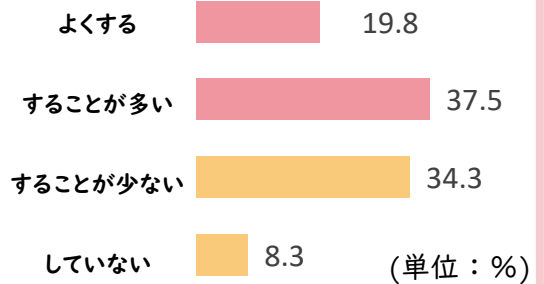
Q. 食事を用意する際、お子様の成長期を意識して献立を考えていますか?



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。

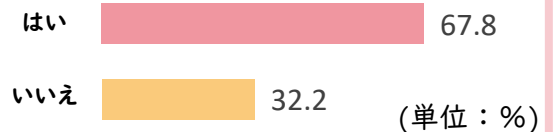


Q. 食材を購入する際、県内産の食材や地場産物を意識しますか?



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!

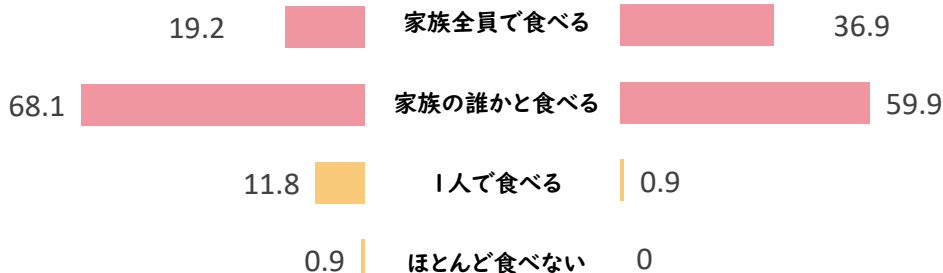
静岡市 しょっかんくん



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!

