



日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 (中学年) エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩	一口メモ
		ちやにくになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる		
3日 (月)	りんごパン		りんご	ロールパン	580 25.7 290 2.2	ローストチキンは、調味料だけでなく、みじん切りにした野菜も漬けてこんで焼きまします。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ローストチキン	とりにく	たまねぎ にんじん セロリ しょうが			
	こふきいも			じゃがいも		
	やさいスープ		にんじん キャベツ チンゲンサイ もやし とうもろこし			
4日 (火)	カミカミカレーライス (むぎごはん、カミカミカレー)	ぶたにく いか	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト たけのこ いんげん	こめ むぎ あぶら じゃがいも	632 21.8 324 2.0	6月4日~10日は歯と口の健康週間です。健康のためよくかんで食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チンゲンサイのソテー		チンゲンサイ とうもろこし	あぶら		
	にゅうさんきんいんりょう	にゅうさんきんいんりょう				
5日 (水)	しよくパン チョコレートクリーム			しよくパン チョコレートクリーム	603 24.6 297 2.3	春にとれたじゃがいもを新じゃがいもと言います。みずみずしくて皮がうすいのが特徴です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのトマトいため	とりにく	たまねぎ とうもろこし トマト	あぶら バター こむぎこ マカロニ		
	ポテトスープ	ベーコン	にんじん チンゲンサイ もやし	じゃがいも		
6日 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	581 23.3 509 2.1	いわしは背中が青い青魚の仲間です。脂質が多く、頭の動きをよくするといわれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわしのうめ	いわし	うめ	さとう		
	きんぴら	さつまあげ	にんじん ごぼう こんにやく	ごまあぶら さとう		
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	こまつな	じゃがいも		
7日 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	599 27.2 373 1.8	枝豆は、静岡市内でつくられたものです。ふるさとの味をぜひ味わいましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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 かたくりこ		
	えだまめ		えだまめ			
10日 (月)	ウィンナードッグ (ロールパン、ウィンナー、 キャベツソテー)	ウィンナー	キャベツ	ロールパン あぶら さとう	619 24.4 315 2.5	ロールパンにウィンナーやキャベツをはさんでウィンナードッグを作りましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コーンシチュー	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	あぶら じゃがいも バター こむぎこ		
11日 (火)	とりそぼろごはん	とりにく	しょうが にんじん しいたけ グリーンピース	こめ むぎ さとう ごまあぶら	599 24.0 339 2.4	とりそぼろごはんは、とり肉と野菜を炒めた具を米と一緒にたぎこんで作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とうふとさかなのハンバーグ	たら ひじき とうにゅう	たまねぎ えだまめ にんじん	パンこ でんぶん さとう あぶら		
	みそけんちんじる	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう こんにやく だいこん はねぎ	じゃがいも ごまあぶら		
12日 (水)	フィッシュバーガー (バーガーパン、しろみぎかなのフライ、 キャベツ、ソース)	たら	キャベツ	パン あぶら パンこ こむぎこ でんぶん	650 28.6 424 2.8	夏野菜のカレースープでは、なすやピーマン、トマトなど夏が旬の野菜をたくさん使います。
	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 ピーマン トマト なす いんげん	じゃがいも あぶら		
	スライスチーズ	チーズ				
13日 (木)	むぎごはん	かつおけずりぶし のり	かぼちゃ まつちや	こめ むぎ ごま さとう こむぎこ	600 23.3 409 1.5	酢豚は豚肉や野菜に甘酢あんを絡めて作ります。甘味と酸味を味わいましょう。
	かつおふりかけ					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	すぶた	ぶたにく	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ピーマン しょうが	あぶら さとう かたくりこ		
14日 (金)	ソフトめん ハッシュドポークソース	ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	ソフトめん あぶら なまクリーム	617 25.9 375 2.0	サラダに入るきゅうりは夏が旬の野菜です。95%以上は水なので水分補給にぴったりです。
	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		
	いちごヨーグルト	ヨーグルト	いちご			
17日 (月)	ツナカレーピラフ	まぐろ	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース	こめ むぎ あぶら	587 21.5 302 2.4	まぐろなどの魚の缶詰をツナ缶といえます。ツナを使ってカレー風味のピラフを作ります。
	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	たまねぎ ピーマン ほうれんそう	あぶら		
	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		
	レモンゼリー		レモン	さとう		

日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 (中学年)	一口メモ
		ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩	
18日 (火)	マーガリンパン			ロールパン マーガリン	604 27.3 361 2.6	香りに特徴のあるにらですが、疲れをとってくれる働きがあると言われています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やしそば	ぶたにく いか	しょうが キャベツ もやし にんじん	ちゅうかめん あぶら		
	にらたまごスープ	たまご	にら たまねぎ えのきだけ	かたくりこ		
	あじつけにぼし	にぼし		ごま さとう		
19日 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	579 26.4 373 1.8	6月19日から1週間は「ふるさと給食週間」です。ふるさとの食材がたくさん出てきますのでお楽しみに！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しずおかおでん	ぶたもつ ぎゅうすじ こんぶ さつまあげ くらはんぺん すじぼこ おでんこ	こんにやく だいこん	じゃがいも		
	こまつなのびたし	あぶらあげ	こまつな はくさい			
	れいとうみかん		みかん			
20日 (木)	げんまいパン			ロールパン げんまい	622 22.7 329 2.3	大豆コロッケは、静岡県産の大豆を使っています。甘辛くした大豆とじゃがいもを混ぜた和風のコロッケです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいちコロッケ	だいち	たまねぎ	あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも こめこ さとう		
	アスパラガスのソテー		とうもろこし アスパラガス キャベツ	あぶら		
	にくだんごのスープ	にくだんご	にんじん はくさい チンゲンサイ	はるさめ		
21日 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	616 24.9 303 1.7	手作りふりかけには、ちりめんぼしが入ります。骨や歯を丈夫にする働きがあるカルシウムがふくまれます。
	てづくりふりかけ	ちりめんぼし こんぶ かつおけずりぶし		ごま さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ツナいりあつやきたまご	たまご かつお		さとう あぶら でんぶん		
	うまに	とりにく	にんじん こんにやく しいたけ たけのこ ごぼう れんこん えだまめ	じゃがいも さとう		
24日 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	582 21.0 376 2.3	みそ汁には、今が旬のとうがんが入ります。とうがんは漢字で、「冬の瓜(うり)」と書きますが、夏野菜です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	くろはんぺんのフライ	くろはんぺん		あぶら パンこ こむぎこ でんぶん		
	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		
	とうがんのみそしる	わかめ とうふ あぶらあげ みそ	とうがん えのきだけ はねぎ			
25日 (火)	ツナサンド (ロールパン、ツナマヨネーズ、キャベツ)	まぐろ	たまねぎ キャベツ	ロールパン マヨネーズ	597 29.3 378 2.3	ツナマヨネーズには、まぐろが使われています。静岡県はまぐろ類の缶詰生産量が全国1位です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークビーンズ	ぶたにく だいち	たまねぎ にんじん マッシュルーム いんげん トマト	あぶら さとう		
	スティックチーズ	チーズ				
26日 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	615 25.6 391 1.3	静岡県は県内で広くお茶が栽培されています。デザートからもお茶の風味を味わいましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なまあげのそぼろに	なまあげ とりにく	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ グリンピース	さとう あぶら かたくりこ		
	にびたし		ほうれんそう はくさい しめじ			
	おちゃクリームだいふく	いんげんまめ にゅうせいひん	りよくちや	さとう もちこ じょうしんこ		
27日 (木)	くろぎとうパン			ロールパン くるぎとう	598 28.5 327 2.4	ミックスベジタブルソテーは給食室で手作りしています。彩も楽しみましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さわらのマヨネーズやき	さわら ぎゅうにゅう チーズ		マヨネーズ		
	ミックスベジタブルソテー		いんげん とうもろこし にんじん えだまめ	あぶら		
	オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ パセリ			
28日 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	618 23.6 336 1.6	みそカツは、愛知県で生まれた料理です。八丁みそを使ったタレをかけて食べます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそカツ	ぶたにく まめみそ たまご		さとう あぶら パンこ こむぎこ		
	キャベツソテー		キャベツ	あぶら		
	けんちんじる	とりにく あぶらあげ とうふ	ごぼう こんにやく だいこん にんじん はねぎ	じゃがいも ごまあぶら		

ふるさと給食週間



愛知県の料理

☆ 給食がない学年：6月6日(木)6年生 心の劇場 6月21日(金)6年生 社会科見学
6月27日(木)3年生 清水港見学、4年生 社会科見学

注意!!

- ※物資の都合により献立を変更する場合があります。
- ※麺類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。
- ※パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、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。
- ※海産物はえび・かになどが混入する可能性があります。
- ※少年写真新聞社、全国学校給食協会のイラストを使用しています。
- ※栄養価は3・4年生の数値です。



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。小学校の待機調理員も募集しています。詳しくは学校までお問い合わせください。



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

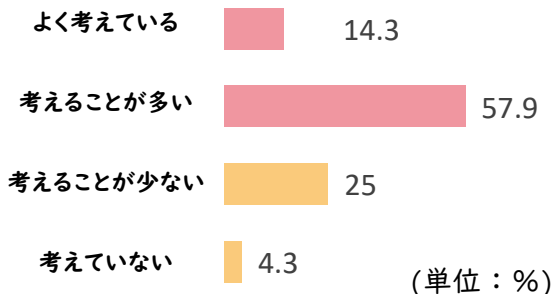


日頃より、安全安心な給食の提供について、御理解御協力をいただき感謝申し上げます。学校給食は、子どもたちの心身の健全な発達を助けるとともに、子どもたちの食に関する正しい理解と適切な判断力を養う「生きた教材」としての役割があります。静岡市の学校給食が、静岡市の子どもたちの生涯にわたる、健全な食生活実践のための土台づくりに貢献できるよう、今後とも努めます。

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。

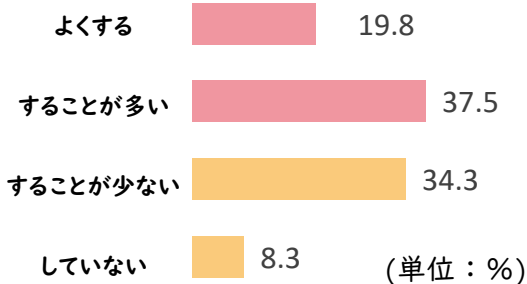
Q. 食事を用意する際、お子様の成長期を意識して献立を考えていますか?



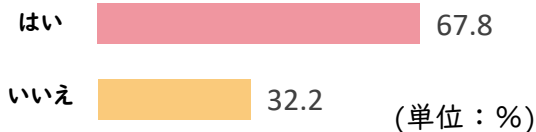
1食に主食・主菜・副菜をそろえ、様々な食品を取り入れるよう心掛けると、成長期に必要な栄養が摂りやすくなります。

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!

