

# 令和6年度6月 給食献立表

令和6年度静岡市学校給食献立作成テーマ

「食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう」

17日から21日はふるさと給食週間です。静岡で作られた食べ物や静岡ならではの食べ物が多く登場します。静岡にはどんな食べ物があるのか探して、楽しく食べましょう。

清水有度第一小学校

日	曜日	献立名  =ふるさと給食の日	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー たん白質g カルシウムmg 塩分g	お知らせ	
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	きいろ ねつやかの もとなる				
4	火	むぎごはん			こめ むぎ		642	【運動会で全力を出そう】 1日は、運動会です。運動会で力を発揮するためには、早起きをして、栄養バランスのよい朝ごはんをしっかりと食べるようにしましょう。また、前の晩は早めに寝ることも大事です。良いコンディションで運動会に参加しましょう。3日(月)は代休です。	
		てづくりふりかけ	しらすほし しおこんぶ かつおぶし		ごま さとう	さけ しょうゆ みりん す			26.6
		ぎゅうにゅう	よくかんでたべよう! 	ぎゅうにゅう	さとう あぶら でんぶん	しょうゆ す かつおだし みりん しお			361
		あつやきたまご	たまご		じゃがいも さとう	しょうゆ かつおのもと			1.9
		うまに	とりにく なまあげ	こんにやく たけのこ にんじん ごぼう えだまめ しいたけ					
5	水	ツナカレーピラフ	まぐろあぶらづけ	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	コンソメ しお こしょう カレーこ	563		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		あぶら さとう こめ	しお す	22.2		
		チーズオムレツ	たまご チーズ		マカロニ	スープストック しお ぶりがねスープ、こしょう	369		
		ミネストローネ	ベーコン だいず	トマト たまねぎ キャベツ	とうり		2.5		
		ももゼリー		もも					
6	木	きれめいりまるがたパン			パン		569	6日 3・6年生 ときらきら3・6 年生は行事の ため給食が中 止です。	
		えびカツ	むきえび しょうぶつ せいたんぱく		でんぶん パンこ さとう あぶら こむぎこ	しお			22.9
		ポイルキャベツ タルタルソース	エビカツバーガーをつくろう	キャベツ	タルタルソース				309
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						2.1
		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	あぶら	カレーパウダー チョウネソース こしょう ワイン コンソメ			
7	金	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ みずあめ ごま	しお	573	【歯と口の健康週間】 4日からの1週間は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べると歯やあごが丈夫になります。また、唾液がたくさん出て、食べ物の消化を助けたり、食べすぎるのを防ぐ効果もあります。にほしなど固い物を進んで食べましょう。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		じゃがいも さとう あぶら	しょうゆ みりん かつおだし さけ かつおだし しょうゆ みりん	25		
		にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにやく、グリンピース	じゃがいも さとう あぶら	しょうゆ みりん かつおだし さけ かつおだし しょうゆ みりん	382		
		ひじきのにびたし	あぶらあげ ひじき	ほうれんそう キャベツ	さとう でんぶん ごま	しお	2.5		
		あじつけにぼし	カタクチワシ						
10	月	むぎごはん			こめ むぎ		683		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		じゃがいも ごまあぶら さとう ごま あぶら	しょうゆ さけ あかとうがらし			27.1
		ごもくきんぴら	ぶたにく	にんじん こんにやく ごぼう しょうが					342
		なっとう(たれつき) みそしる	なっとう あぶらあげ みそ	たまねぎ ほうれんそう	じゃがいも	かつおのもと			2.1
11	火	せわりロールパン			パン		601	【パンにはさんで食べよう】 ポイルウインナーとポイルキャベツをパンにはさんでいただきます。自分で作ると楽しさも加わってより一層おいしくなります。	
		ポイルウインナー	ウインナー		さとう	ケチャップソース ワイン			25.2
		ポイルキャベツ	ウインナードックをつくろう	キャベツ	じゃがいも こむぎこ パター なまくりーム あぶら	コンソメ とりがらスープ しお			319
		ぎゅうにゅう	ぶたにく どうにゅう	にんじん たまねぎ どうもろこし パセリ					2.4
12	水	むぎごはん			こめ むぎ		596	【6月は食育月間】 食育は生きるうえでの基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるものです。6月は食育月間です。この機会に食事のマナーや、食べ物を大切にする心、楽しく食卓を囲む体験など、食育について家庭でも考えてみましょう。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	ちゅうかスープ オイスターソース トウバンジャン さけ しょうゆ			22.8
		マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん しいたけ にんにく しょうが ねぶかねぎ はねぎ たけのこ	あぶら	ちゅうかスープ しお こしょう しょうゆ			446
		もやしとにらのソテー マスカットゼリー	やきぶた ぶどう	もやし にら キャベツ	あぶら とうり				2.6
13	木	むぎごはん			こめ むぎ		571		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こむぎこ あぶら	かつおのもと しょうゆ みりん			23.3
		ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		じゃがいも	かつおのもと			335
		ひじきのにびたし とんじる	あぶらあげ ひじき ぶたにく とうふ みそ	こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ					2
14	金	ソフトめん			ソフトめん		626	【健康的な食生活を実践しよう】 毎朝ごはんをしっかりと食べるなど、日ごろから望ましい食生活を実践し身につけましょう。規則正しい生活は学力向上にもつながります。	
		ハッシュドビーフソース	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく マッシュルーム トマト グリンピース	あぶら なまくりーム	ワイン ケチャップ デミグラスソース しお こしょう チョウネ コンソメ ソース ハヤシルウ とりがらスープ			25.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ドレッシング			341
		コーンサラダ はっこうにゅう	はっこうにゅう	きゅうり キャベツ どうもろこし					1.9

17 月	むぎごはん			こめ むぎ		604	【17日～21日は、ふるさと給食週間です。】 静岡を代表する食べ物をたくさん紹介します。静岡の食べ物に興味をもちましょう。	
	ふりかけ(のりたま)	だいたいのり いんげんまめ たまご だしふんにゅう あおのり、けずりぶし	まっちゃん	ごま さとう こむぎ こ あぶら コーン スターチ	しお しょうゆ	24		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				419		
	いなかに	ぶたにく なまあげ こんぶ みそ	にんにく しょうが だいこん にんじん、しいたけ こんにやく	じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	しお しょうゆ みりん さけ かつおだし	1.8		
	にびたし れいとうみかん	あぶらあげ	こまつな みかん		かつおだし しょうゆ みりん			
18 火	マーガリンパン			パン マーガリン さとう		642	【伝統的な日本の食文化を伝えよう】 黒はんぺんやお茶は静岡の特産物です。19日は、この2つの食材を使って、フライにしてみました。日本には、風土を生かし先人が育んできた伝統的な地域の食文化があります。未来に受け継いでいきましょう。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.3		
	やきそば	ぶたにく	キャベツ もやし にんじん しょうが	あぶら むしめん	ソース しお こしょう	319		
	にらたまスープ	たまご	たまねぎ にら しめじ	でんぶん	しお こしょう コンソメ どりからスープ	2.4		
	れいどうもも		もも	シロップ		580		
19 水	しらすごはん	しらすぼし	しょうが	こめ むぎ	しお しょうゆ さけ	22.4	【ツナを食べよう】 静岡県の日本一の中のひとつに「ツナ缶」があります。まぐろ缶の97%は静岡県で作られています。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				359		
	くろはんぺんのおちやフライ	くろはんぺん しょうぶつせいたんぱく	せんちゃ	パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	しお	3		
	キャベツソテー		キャベツ こまつな	あぶら	コンソメ しお こしょう			
	とうがんのみそしる	とうふ みそ わかめ	とうがん ねぶかねぎ		かつおのもと			
20 木	やまがたしよくパン			パン		566	21日 4年生と きらきら4年生 は行事のため 給食が中止で す。	
	ツナマヨネーズ	まぐろ	たまねぎ	コーンスターチ	ドレッシング しお	27.6		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				312		
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	じゃがいも あぶら さとう	ワイン デミグラスソース ケチャップ ソース チャツネ スープストック	1.9		
	パインサラダ		きゅうり キャベツ パイン	さとう	ドレッシング	605		
21 金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうすじ ぶたもつ すじほこ くらはんぺん さつまあげ おでん	こんにやく だいこん	じゃがいも	26	24日 5年生と きらきら5年生 は代休のため 給食が中止で す。
	ぎゅうにゅう					421		
	こまつなのにびたし	あぶらあげ	こまつな キャベツ	ごま	かつおのもと しょうゆ みりん	1.8		
	おちやプリン	とうにゅう	まっちゃん	とうるい あぶら				
	くらざとういりロールパン			パン こくとう		555		
24 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				28.1	【静岡市学校給食課ウェブサイト】 静岡市学校給食課ウェブサイトには、献立表や給食レシピ、食育ニュース、食育学習コンテンツなどが掲載されています。	
	さけのマヨネーズやき	さけ ぎゅうにゅう チーズ	パセリ	マヨネーズ	こしょう	325		
	キャベツとコーンのソテー		キャベツ とうもろこし	あぶら	コンソメ しお こしょう どりからスープ コンソメ しお こしょう	2.4		
	オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん			600		
	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.4		
25 火	みそカツ	ぶたにく だいず		あぶら パンこ でんぶん さとう	しお しょうゆ ソース みりん かつおだし	373	【手洗いをしっかり】 バイキンはあたたかいのが大好き。みんなの手について、どんどん繁殖します。手洗いはしっかりしましょう。	
	きりぼしだいこんのふくめに	あぶらあげ	だいこんきりぼし にんじん	さとう あぶら	しょうゆ さけ みりん	1.9		
	けんちんじる	とうふ	こんにやく ごぼう はねぎ	じゃがいも ごまあぶら	しょうゆ しお さけ かつおのもと	582		
	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.8		
	やきどうふのちゅうかに	ぶたにく やきどうふ	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ もやし	あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	ちゅうかスープ オイスターソース しょうゆ	350		
26 水	しゅうまい	ぶたにく しょうぶつ せいたんぱく	たまねぎ しょうが	でんぶん さとう あぶら こむぎこ	しょうゆ しお こうしんりょう	1.8		
	りんごパン		りんご	パン さとう		562		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.7		
	ローストチキン	とり	たまねぎ にんじん セロリ		ワイン しょうゆ しお こしょう	300		
	アスパラガスのソテー		とうもろこし グリーンアスパラ	じゃがいも あぶら	コンソメ しお こしょう	2.5		
27 木	やさいスープ	ベーコン	こまつな にんじん たまねぎ キャベツ		しお こしょう コンソメ			
	むぎごはん			こめ むぎ		630	【イラスト出典：健学社 少年写真新聞社】	
	カミカミカレー	ぶたにく ひよこまめ いか	しょうが にんにく たまねぎ にんじん れんこん マッシュルーム、りんご トマト	じゃがいも あぶら	ワイン カレールー ソース こしょう チャツネ スープストック	22.3		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				334		
	こまつなとウインナーのソテー	ウインナー	こまつな	あぶら	スープストック しお こしょう しょうゆ	2.3		
みかんゼリー		みかん	とうるい					

※めん類の製造過程で、そば・たまごが混入する可能性があります。  
 ※パンの製造過程で、卵・大豆・りんご等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。  
 ※献立表の栄養価は小学4年生の数値です。  
 ※材料の都合により、献立内容が一部変更になる場合もあります。  
 ※イラスト出典：健学社 少年写真新聞社



# 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

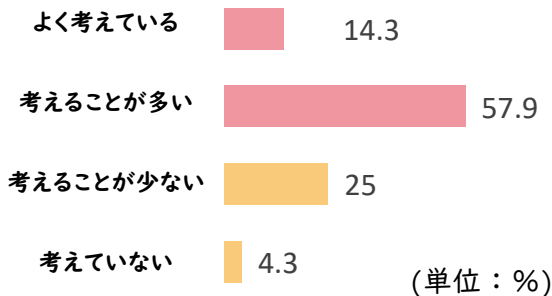


日頃より、安全安心な給食の提供について、御理解御協力をいただき感謝申し上げます。学校給食は、子どもたちの心身の健全な発達を助けるとともに、子どもたちの食に関する正しい理解と適切な判断力を養う「生きた教材」としての役割があります。静岡市の学校給食が、静岡市の子どもたちの生涯にわたる、健全な食生活実践のための土台づくりに貢献できるよう、今後とも努めます。

## 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。

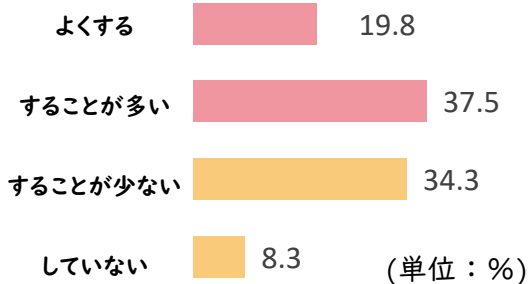
Q. 食事を用意する際、お子様の成長期を意識して献立を考えていますか?



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。

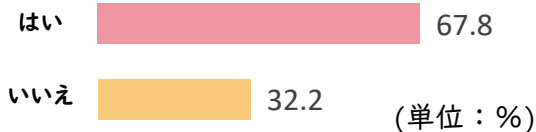


Q. 食材を購入する際、県内産の食材や地場産物を意識しますか?



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



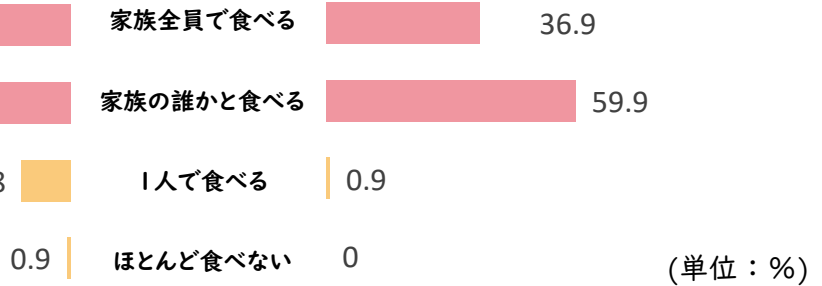
家庭において静岡を感じる食事が出ることは、子どもたちの郷土愛を育む上で素晴らしいことです。



Q. お子様は、**朝食**を誰と一緒に  
食べる人が多いですか？



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。
- 話をしながらゆっくり食べる。
- 学校であったことを話す。
- 楽しい話をする。
- 好きな料理を1つは取り入れる。
- 苦手な食材が食べやすいよう工夫する。
- 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。
- 料理を一緒にする。
- 一緒に買い物に行ってメニューを決める。
- 家族で揃って食べる。
- 食後に季節の果物を出す。
- テレビを付けないようにする。
- 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。

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!

