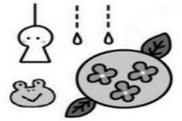


令和6年

# 蒲原中学校 6月学校給食予定献立表



日	献立名	血や肉・骨や 歯など体をつくる	体の調子を整え 病気から体を守る	働く力・体内の エネルギーになる	献立のねらい		
					エネルギー		
					たんぱく質	脂質	塩分
3 月	麻婆丼	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	生姜 にんにく にんじん 根深ねぎ しいたけ たけのこ	精米 精麦 砂糖 でん粉 植物油	【給食のひみつ】 麻婆豆腐には香りや味に深みを出すための香辛料が使われています。		
	牛乳	牛乳			740Kcal		
	もやしとにらのソテー マンゴープリン	マンゴー 乳製品	もやし にら キャベツ	植物油 砂糖 ココナッツ	31.5g	22.5g	2.5g
4 火	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【和食を味わおう】		
	和風ハンバーグ	鶏肉	玉ねぎ	砂糖 でん粉 パン粉 牛脂 植物油	776Kcal		
	五目金平 みそ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	ごぼう にんじん れんこん こんにやく 玉ねぎ 根深ねぎ	植物油 砂糖 ごま じゃがいも	32.7g	24.0g	2.7g
5 水	コロッケバーガー			バーガーパン	【苦手克服メニュー!!!】 グリーンピースを食べやすいように、ポターージュにしました。隠し味は「かぼちゃ」です！甘みが増すのでみなさん食べてみてください。		
	野菜コロッケ		玉ねぎ にんじん コーン グリーンピース	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 マーガリン 植物油	729Kcal		
	ポイルキャベツ 牛乳 グリーンポターージュ	牛乳 牛乳	キャベツ グリーンピース かぼちゃ にんじん 玉ねぎ	植物油 小麦粉 バター じゃがいも 生クリーム	29.3g	25.4g	2.9g
6 木	レモンゼリー		レモン	砂糖	【歯と口の健康週間】 6/4～6/10は「歯と口の健康週間」です。		
	カミカミカレー	鶏肉 いか スkimミルク	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん れんこん たけのこ	精米 精麦 植物油 じゃがいも	790Kcal		
	牛乳 まわかめサラダ マスカットゼリー	牛乳 わかめ まわかめ	キャベツ コーン ぶどう	ドレッシング 砂糖	27.8g	22.7g	1.6g
7 金	肉みそひじき丼	鶏肉 豚肉 ひじき みそ	玉ねぎ にんじん 枝豆 生姜	精米 精麦 植物油 砂糖 でん粉	【食物繊維をとうろく】 ひじきは食物繊維たっぷり！		
	牛乳	牛乳			782Kcal		
	春雨サラダ 豆腐とほうれん草のスープ	ベーコン 豆腐	キャベツ きゅうり ほうれん草 にんじん	春雨 ドレッシング じゃがもちボール でん粉 ごま油	30.7g	22.3g	3.0g
10 月	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【静岡県のおかずはどれ?】 たけのこ、チンゲン菜、豚肉、みそなどが静岡県で作られました。		
	メンチカツ	鶏肉 牛肉 豚肉	玉ねぎ	植物油 豚脂 パン粉 砂糖 小麦粉	765Kcal		
	こんにやくの炒め物 豚汁	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	こんにやく しいたけ にんじん たけのこ チンゲン菜 ごぼう こんにやく 大根 根深ねぎ	植物油 砂糖 じゃがいも	29.3g	26.1g	2.4g
11 火	ウインナードック			ロールパン	【初夏が旬の食材を楽しもう】 夏に向けて旬を迎えようもうろこしを使ったシチューです。		
	ウインナー ポイルキャベツ	ウインナー	キャベツ	砂糖	731Kcal		
	牛乳 コーンシチュー	牛乳 鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん コーン 枝豆	植物油 小麦粉 バター じゃがいも	30.4g	27.4g	3.1g
12 水	ソフトめんハッシュドビーフソース	牛肉	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース	ソフトめん 植物油 生クリーム	【ハッシュドビーフとは?】 牛肉と玉ねぎをデミグラスソースで煮込んだ料理です。		
	牛乳	牛乳			730Kcal		
	コーンサラダ 発酵乳	スキムミルク	キャベツ きゅうり コーン マスカット	ドレッシング 砂糖	27.8g	20.0g	2.3g
13 木	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【愛知県の郷土料理】 愛知県では大豆と塩のみで作る「八丁みそ」がよく使われます。		
	みそカツ	豚肉 卵 みそ		植物油 小麦粉 パン粉 砂糖 ショートニング	740Kcal		
	ごま和え けんちん汁	鶏肉 豆腐	もやし 小松菜 にんじん ごぼう こんにやく にんじん 大根 葉ねぎ	砂糖 ごま 植物油	28.7g	21.9g	2.4g
14 金	ピラフクリームソースがけ	鶏肉 牛乳	にんじん コーン 玉ねぎ マッシュルーム	精米 植物油 バター 小麦粉	【6月も頑張ろう! 献立】 長い6月もあと半分! 人気メニューの登場です。		
	牛乳	牛乳			780Kcal		
	オムレツ ミネストローネ	卵 ベーコン 大豆	にんじん 玉ねぎ トマト	砂糖 植物油 じゃがいも 植物油 マカロニ	31.2g	26.5g	3.1g

カミカミ献立

愛知県の郷土料理

日	献立名	血や肉・骨や 歯など体をつくる	体の調子を整え 病気から体を守る	働く力・体内の エネルギーになる	献立のねらい		
					たんぱく質	脂質	塩分
17 月	お茶ミルクトースト 牛乳 野菜サラダ チンゲン菜入りポトフ ヨーグルト	牛乳 ウインナー 鶏肉 乳製品	抹茶 キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん キャベツ いんげん チンゲン菜 寒天	食パン マーガリン 砂糖 ドレッシング じゃがいも 砂糖	【ふるさと給食①】 初日は、静岡県産の抹茶を 使ったトーストです。砂糖も 入っているので食べやすいで すよ♪		
					751Kcal	26.7g	33.5g
18 火	麦入りごはん 牛乳 手作りふりかけ 旨煮 和風サラダ	牛乳 しらす干し 塩昆布 いわし節 鶏肉 生揚げ	牛乳 にんじん しいたけ こんにやく たけのこ ごぼう キャベツ きゅうり 小松菜	精米 精麦 ごま 砂糖 植物油 じゃがいも 砂糖 ドレッシング	【ふるさと給食②】 静岡市内で加工されたしらす 干しいわし節を使いまし た。		
					727Kcal	29.4g	21.6g
19 水	かつおそぼろごはん 牛乳 お茶ポテト 静岡の実だくさんみそ汁 冷凍みかん	かつお油漬け 卵 牛乳 いわしのつみれ 青のりボール 油揚げ 豆腐 みそ みかん	生姜 抹茶 小松菜 にんじん	精米 精麦 砂糖 じゃがいも 植物油	【ふるさと給食③】 静岡県はかつおの水揚げ日 本一を誇ります。今日は静岡 県産の卵と一緒にそぼろごは んにしました。		
					851Kcal	35.5g	26.5g
20 木	麦入りごはん 牛乳 マンダイの中華煮 中華コーンスープ	牛乳 マンダイ 卵 鶏肉	玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン パプリカ コーン チンゲン菜	精米 精麦 でん粉 植物油 砂糖 でん粉	【ふるさと給食④】 マンダイとはどんな魚かな？		
					722Kcal	30.4g	18.5g
21 金	麦入りごはん 牛乳 黒はんぺんのフライ キャベツのソテー 冬瓜のみそ汁	牛乳 さば いわし たら 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ にんじん 小松菜 冬瓜 葉ねぎ にんじん	精米 精麦 植物油 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 植物油	【ふるさと給食⑤】 黒はんぺんのフライは給食で も家でも定番のメニューです ね！		
					727Kcal	30.2g	23.5g
24 月	黒糖入り食パン 牛乳 ボークビーンズ パインサラダ	牛乳 豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり パインアップル	黒糖入り食パン 植物油 砂糖 ドレッシング	【骨や歯を丈夫にする食べ物】		
					760Kcal	38.0g	26.9g
25 火	麦入りごはん 牛乳 焼き豆腐の中華煮 しゅうまい	牛乳 焼き豆腐 豚肉 ちくわ 豚肉	にんじん たけのこ しいたけ チンゲン菜 もやし 玉ねぎ しょうが	精米 精麦 植物油 砂糖 でん粉 でん粉 豚脂 砂糖 植物油 小麦粉	【静岡県の食べ物は何？】 豚肉、焼き豆腐、たけのこ、チ ンゲン菜、もやしなど！		
					765Kcal	30.4g	26.2g
26 水	からしみそあんかけうどん 牛乳 きゅうりとつぼ漬けの和え物 鬼まん	豚肉 みそ 牛乳	にんにく 生姜 玉ねぎ 根深ねぎ にんじん しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり つぼ漬け	うどん 植物油 砂糖 でん粉 ごま さつまいも 小麦粉 砂糖 ラード	【鬼まんって？】 愛知県を中心に食べられてい る、さつまいもが入ったおまん じゅうです。		
					755Kcal	30.4g	23.8g
27 木	麦入りごはん 牛乳 白身魚のフライ ひじきの炒め煮 冬瓜スープ	牛乳 パンガシウス 卵 ひじき さつまあげ 鶏肉 豆腐	にんにく 生姜 玉ねぎ 根深ねぎ こんにやく にんじん 枝豆 冬瓜 にんじん しいたけ 根深ねぎ	精米 精麦 小麦粉 パン粉 植物油 植物油 砂糖 でん粉	【魚を食べよう！】 今日の魚は何だろう？		
					760Kcal	33.8g	25.5g
28 金	オムライス 牛乳 キャベツとコーンのソテー 肉団子スープ	鶏肉 卵 牛乳 ベーコン 肉団子	玉ねぎ ピーマン キャベツ コーン にんじん えのきたけ ほうれん草	精米 マーガリン 植物油 砂糖 植物油 春雨 植物油	【6月もお疲れ様！献立】 長い6月もあつという間に終わり です。今日は人気のオムライス！		
					760Kcal	27.8g	26.2g

※材料の仕入れなどにより献立を変更する場合があります。

※パンには小麦・乳が含まれます。

※パンの製造過程で卵・大豆・りんごが、麺の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。

※少年写真新聞社、学校食事研究会のイラストを使用しています。

## ★調理員募集★

蒲原中学校給食室では、パート調理員を募集しています！  
興味のある方はお気軽に、学校または学校給食課(Tel:354-2551)  
までご連絡ください。



# 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

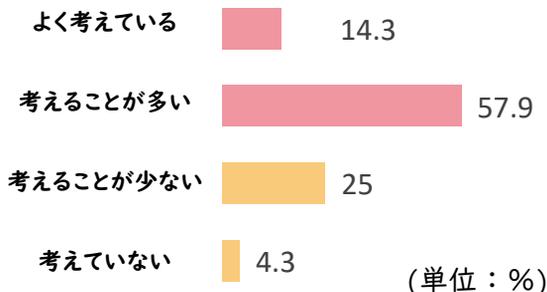


日頃より、安全安心な給食の提供について、御理解御協力をいただき感謝申し上げます。学校給食は、子どもたちの心身の健全な発達を助けるとともに、子どもたちの食に関する正しい理解と適切な判断力を養う「生きた教材」としての役割があります。静岡市の学校給食が、静岡市の子どもたちの生涯にわたる、健全な食生活実践のための土台づくりに貢献できるよう、今後とも努めます。

## 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。

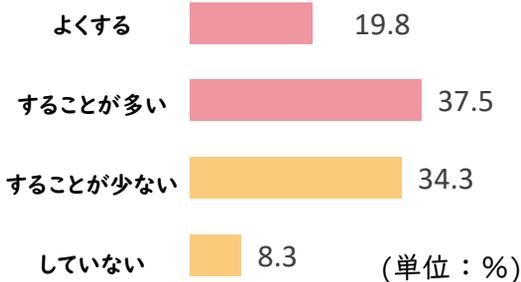
Q. 食事を用意する際、お子様の成長期を意識して献立を考えていますか?



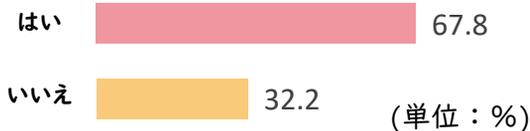
！食に主食・主菜・副菜をそろえ、様々な食品を取り入れるよう心掛けると、成長期に必要な栄養が摂りやすくなります。

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？

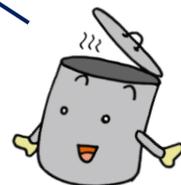
結果から、回答者のご家庭の児童生徒の半数以上は、朝晩の食事を家族の誰かと一緒に食べていることがわかりました。誰かと一緒に食事をするを、一般的に「共食(きょうしょく)」と言い、一人で食事をするを「孤食(こしょく)」と言います。

## 「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!

