









# 6月 給食献立表



給食レシピを公開しています!



日 (曜)	献立	中学校	Aブロック	梅ヶ島小中学校	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考	
		主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミン0を多く含む	主にカやエネルギーのもとになる 炭水化物、脂質を多く含む			調味料
3 (月)	米飯			米	801	だしを味わおう 	
	牛乳	牛乳			34.7		
	そぼろ丼	鶏肉 高野豆腐 鶏卵	生姜 にんじん しいたけ 枝豆	砂糖 でんぷん 植物油	酒 醤油 みりん 塩 かつおだし		405
	茎わかめサラダ	茎わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし		青じそドレッシング		
	駿河汁	いわしのつみれ 豆腐 みそ	大根 たまねぎ 葉ねぎ	じゃがいも	かつおだし		
4 (火)	麦入り米飯			米 麦	900	歯と口の健康週間 	
	牛乳	牛乳			27.1		
	カミカミカレー	豚肉 いか	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト れんこん	大豆油 じゃがいも	こしょう 赤ワイン チャツネ カレー粉 カレールウ 中濃ソース フィッシュカルシウム トマトケチャップ		419
	ごぼうのサラダ		ごぼう キャベツ		和風乳化ドレッシング		
	パインアップル缶		きゅうり パインアップル				
5 (水)	米飯			米	754	体を作るもとになる食べ物 「豚肉、豆腐、油揚げ、いわし」	
	牛乳	牛乳			28.2		
	いわしの唐揚げごま酢かけ	いわし		でんぷん 大豆油 ごま 砂糖	酢 醤油 みりん 酒 かつおだし		441
	こんにゃくサラダ		サラダこんにゃく キャベツ ほうれん草		和風ドレッシング		
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 大根 しめじ 根深ねぎ		かつおだし		
6 (木)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン	781	おなかをきれいにする食べ物 「キウイフルーツ」 	
	牛乳	牛乳			32.1		
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	たまねぎ にんじん トマト	大豆油 じゃがいも 砂糖	赤ワイン 塩 こしょう コンソメスープの素 トマトケチャップ 中濃ソース		405
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ きゅうり		コールドレッシング		
	キウイフルーツ		キウイフルーツ				
7 (金)	米飯			米	748	おなかをきれいにする食べ物 「こんにゃく、ごぼう」 	
	牛乳	牛乳			28.1		
	筑前煮	生揚げ 鶏肉	生姜 こんにゃく しいたけ ごぼう にんじん いんげん	大豆油 じゃがいも 砂糖	酒 みりん 醤油 かつおだし		407
	野菜のごま和え		キャベツ 小松菜 もやし	ごま 砂糖	醤油		
	手作りふりかけ	ちりめん干し 塩昆布 かつお節		ごま 砂糖	酒 醤油 みりん 酢		
10 (月)	米飯			米	762	魚を食べよう 	
	牛乳	牛乳			30.5		
	さわらのみそマヨネーズ焼き	さわら みそ 鶏卵 チーズ	生姜	マヨネーズ 砂糖	醤油 酒		405
	野菜のからし和え		キャベツ にんじん ほうれん草		醤油 かつおだし 洋辛子粉		
	けんちん汁	豆腐	ごぼう しいたけ 大根 こんにゃく 葉ねぎ	大豆油 じゃがいも	かつおだし 醤油 塩		
11 (火)	うどん			うどん	898	あごをきたえる料理 「大豆としいりこのポリポリ揚げ」	
	牛乳	牛乳			39.7		
	カレー南蛮	豚肉 油揚げ	にんにく たまねぎ 生姜 にんじん 根深ねぎ	大豆油 でんぷん	カレー粉 カレールウ 醤油 みりん かつおだし		525
	牛乳	牛乳					
	和風サラダ	ちくわ	きゅうり キャベツ		和風ドレッシング		
	大豆としいりこのポリポリ揚げ	大豆 かえり煮干し		でんぷん 大豆油 砂糖 ごま	醤油 みりん		
12 (水)	米飯			米	812	骨や歯を丈夫にする食べ物 「納豆」 	
	牛乳	牛乳			34.0		
	肉じゃが	豚肉	こんにゃく にんじん たまねぎ しいたけ	じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 醤油 みりん フィッシュカルシウム		408
	野菜のツナ和え	まぐろ油漬	小松菜 白菜		青じそドレッシング		
	納豆	納豆			たれ からし		
13 (木)	米飯			米	776	血液を作る食べ物 「牛肉」 	
	牛乳	牛乳			30.6		
	切干大根入りビビンバ	牛肉	にんにく 切干大根 もやし にんじん ほうれん草	ごま油 砂糖 ごま	醤油 酒 赤唐辛子粉		477
	牛乳	牛乳					
	ぎょうざ	鶏肉 大豆粉	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	小麦粉 でんぷん 豚脂 植物油 砂糖	醤油 塩		
	わかめスープ	わかめ 豆腐	えのきたけ チンゲンサイ とうもろこし		とりがらスープ 醤油 塩 こしょう 中華スープの素		
14 (金)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン	683	旬の食べ物 「きゅうり」 	
	牛乳	牛乳			29.8		
	オムレツ	鶏卵	たまねぎ しめじ	大豆油 砂糖	トマトケチャップ 塩 中濃ソース 酢		392
	牛乳	牛乳					
	アーモンドサラダ		キャベツ きゅうり 赤ピーマン	アーモンド	フレンチドレッシング		
	鶏五目スープ	鶏肉 豚肉 鶏レバー	たまねぎ にんじん 白菜 小松菜 しいたけ	春雨 でんぷん 砂糖	コンソメスープの素 醤油 塩 こしょう		

日(曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にカやエネルギーのもとになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
17 (月)	米飯 牛乳 静岡おでん おひたし 抹茶プリン	牛乳 豚もつ 昆布 さつまあげ すじ鰯 黒半べん おでん粉	こんにゃく 大根 ほうれん草 キャベツ にんじん 抹茶	米 じゃがいも 砂糖	かつおだし 醤油 みりん 醤油 かつおだし	694 25.1 363	ふるさと給食週間 「静岡おでん」 
18 (火)	米飯 牛乳 豚肉とごぼうの卵とじ 即席漬け なめこ汁 チーズ	牛乳 豚肉 高野豆腐 鶏卵 塩昆布 豆腐 わかめ みそ チーズ	しいたけ にんじん ごぼう たまねぎ 白菜 大根 なめこ 根深ねぎ	米 大豆油 砂糖 ごま	酒 みりん 醤油 かつおだし	729 29.7 525	ふるさと給食週間 「たまねぎ」 
19 (水)	減量ミルク食パン ツナサンド 牛乳 じゃがいものトマト煮 フルーツよせ	スキムミルク まぐろ油漬 牛乳 ウインナー チーズ	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト パイナップル みかん	パン マヨネーズ じゃがいも 砂糖 大豆油	こしょう トマトケチャップ コンソメスープの素 フィッシュカルシウム こしょう	769 28.4 438	ふるさと給食週間 「じゃがいも、まぐろ水煮、きゅうり、たまねぎ、しめじ」 
20 (木)	米飯 牛乳 黒半べんの茶揚げ ひじきの炒め煮 きのこ汁	牛乳 黒半べん 鶏卵 ひじき 油揚げ 鶏肉 豆腐	緑茶粉末 にんじん こんにゃく 白菜 しいたけ えのきたけ しめじ まいたけ 根深ねぎ	米 小麦粉 大豆油 大豆油 砂糖	醤油 かつおだし かつおだし 塩 醤油	825 31.1 488	ふるさと給食週間 「こんにゃく、黒半べん、茶、しめじ」 
21 (金)	米飯 牛乳 麻婆豆腐 パンサンスー ショーロンポー	牛乳 豚肉 豆腐 ポークハム 豚肉	にんにく 生姜 にんじん しいたけ たまねぎ 根深ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ しょうが	米 大豆油 砂糖 ごま でんぷん ごま油 春雨 小麦粉 豚脂 春雨 でんぷん 砂糖 ショートニング 植物油脂	酒 中華スープの素 テンメンジャン オイスターソース トウバンジャン 赤唐辛子粉 醤油 棒々鶏ドレッシング 醤油 塩 かきエクス調味料	881 32.2 613	ふるさと給食週間 「たまねぎ、きゅうり」 
24 (月)	米飯 牛乳 みそメンチカツ 野菜サラダ とうがん入りそぼろ汁	牛乳 豚肉 八丁みそ 鶏肉	たまねぎ キャベツ 小松菜 枝豆 とうもろこし しめじ にんじん とうがん 葉ねぎ	米 小麦粉 大豆油 砂糖 パン粉 でんぷん でんぷん	醤油 中濃ソース 塩 かつおだし みりん 和風ドレッシング かつおだし 酒 塩 醤油 こしょう	878 26.1 304	愛知県の料理 
25 (火)	ソフトめん ミートソース 牛乳 ジャーマンポテト みかんゼリー	牛肉 豚肉 牛乳 ベーコン	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト トマトビュレ たまねぎ パセリ みかん果汁	ソフトめん 大豆油 砂糖 じゃがいも 大豆油 砂糖	塩 赤ワイン こしょう オールスパイス フィッシュカルシウム ハヤシルウ チャツネ デミグラスソース 中濃ソース トマトケチャップ コンソメスープの素 塩 こしょう	844 30.9 401	ふるさと給食 「たまねぎ、じゃがいも」 
26 (水)	麦入り米飯 牛乳 大豆のカレー 梅とじゃこのサラダ 黄桃缶	牛乳 大豆 豚肉 ちりめん干し	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト キャベツ 大根 黄ピーマン れんこん 梅 黄桃	米 麦 大豆油 じゃがいも	赤ワイン こしょう チャツネ 中濃ソース フィッシュカルシウム カレー粉 カレールウ 酒	899 28.6 442	種を食べる食べ物 「大豆」 
27 (木)	米飯 牛乳 さばの香味焼き 五目豆 みそ汁	牛乳 さば 昆布 大豆 豆腐 わかめ みそ	生姜 ごぼう にんじん こんにゃく 大根 えのきたけ 葉ねぎ	米 ごま 砂糖	酒 醤油 みりん 塩 赤唐辛子粉 醤油 みりん かつおだし かつおだし	788 30.6 431	大豆製品を食べよう 「大豆、豆腐、みそ」
28 (金)	減量ミルク食パン 牛乳 ささみチーズフライ グリーンサラダ コーンポタージュ	スキムミルク 牛乳 鶏肉 チーズ 鶏卵	キャベツ きゅうり 枝豆 グリーンアスパラガス たまねぎ とうもろこし クリームコーン	パン パン粉 大豆油 でんぷん コーンフラワー 大豆油 じゃがいも クリーム	塩 こしょう イタリアンドレッシング とんこつスープ こしょう コンソメスープの素 塩	770 31.9 456	旬の食べ物 「グリーンアスパラガス」

☆パンの製造過程でくるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、ごま、大豆、豚肉、もも、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。  
 ☆米飯の製造過程でえび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉が混入する可能性があります。  
 ☆給食費はすべて食材費に使われています。光熱費や人件費などの諸費用は静岡市が負担しています。  
 ☆学校給食センターでは調理員や配送員を募集しています。  
 ※イラスト:「食育ブック」「給食ニュース大百科」「食育サポート集」(少年写真新聞社)、「10分でできる食育グッズ」(たんぽぽ出版)、「食育クイズ&ワークシート集」(全国学校給食協会)、  
 ワークシート集」(全国学校給食協会)、「こども年中行事カット」(マール社)のイラストを使用しています。

# 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

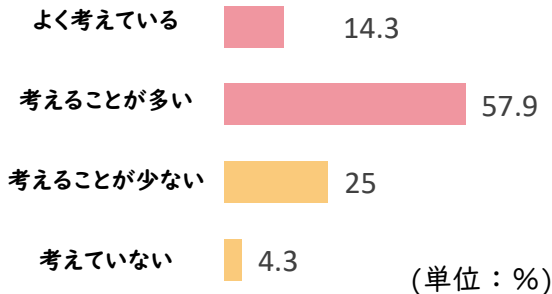


日頃より、安全安心な給食の提供について、御理解御協力をいただき感謝申し上げます。学校給食は、子どもたちの心身の健全な発達を助けるとともに、子どもたちの食に関する正しい理解と適切な判断力を養う「生きた教材」としての役割があります。静岡市の学校給食が、静岡市の子どもたちの生涯にわたる、健全な食生活実践のための土台づくりに貢献できるよう、今後とも努めます。

## 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。

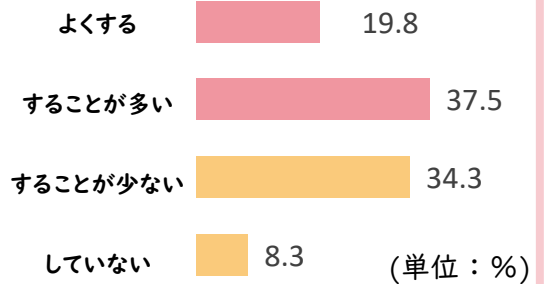
Q. 食事を用意する際、お子様の成長期を意識して献立を考えていますか?



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。

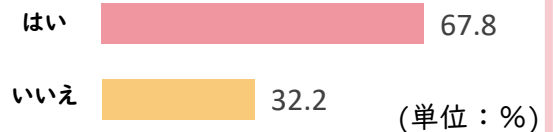


Q. 食材を購入する際、県内産の食材や地場産物を意識しますか?



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!

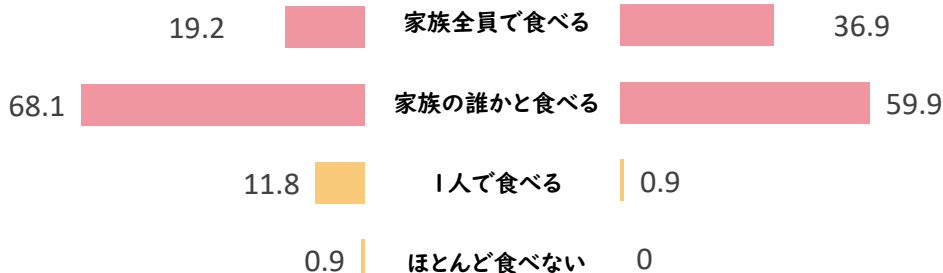
静岡市 しょっかんくん



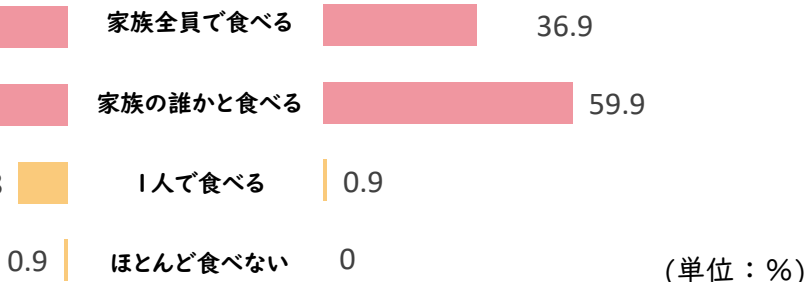
家庭において静岡を感じる食事が出ることは、子どもたちの郷土愛を育む上で素晴らしいことです。



Q. お子様は、**朝食**を誰と一緒に  
食べる人が多いですか？



Q. お子様は、**夕食**を誰と一緒に  
食べる人が多いですか？



(単位：%)

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!

