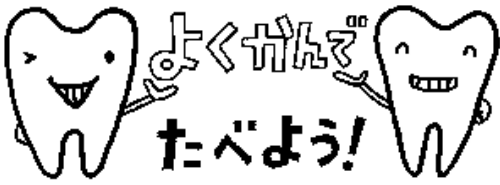


6月 給食献立表
由比学校給食センター
中学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から				
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	
3月	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	6月は食育月間です。毎日の生活に食事は必須。栄養だけでなく、『食』について広く興味を持ってもらいたいな…	750	26.9	3352	3.3
	牛乳	牛乳							
	厚焼き卵	たまご		さとう					
	大豆の磯煮	だいず あぶらあげ ひじき	こんにゃく にんじん いんげん	さとう あぶら					
	みそ汁	みそ	たまねぎ えのき	じゃがいも					
4月	麦ごはん			こめ むぎ	【歯と口の健康週間】 6月4日から10日は歯と口の健康週間です。よくかんで食べることが丈夫な歯と歯ぐきを保つことにつながります。	653	26.6	367	3.2
	牛乳	牛乳							
	黒はんぺんの香り焼き	くろはんぺん	しょうが						
	きんぴらごぼう	さつまあげ	ごぼう こんにゃく にんじん	さとう ごま ごまあぶら					
	みそ汁	とうふ みそ	だいこん ほうれんそう しめじ						
5月	麦ごはん ふりかけ	たまご のり		こめ むぎ さとう ごま	よくかむことで食べ物の消化を助けて胃の負担を軽くしたり、虫歯を防いだり、脳を活性化するなどの効果があります。	711	27.2	460	1.6
	牛乳	牛乳							
	田舎煮	なまあげ ぶたにく みそ	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん いんげん しいたけ しょうが にんにく	じゃがいも さとう ごまあぶら					
	ツナ入り煮びたし	まぐろあぶらづけ	キャベツ ほうれんそう						
6月	黒糖パン			ロールパン こくとう	マヨネーズとチーズ・牛乳・パセリを混ぜ、さわらにからめてオーブンで焼きます。マヨネーズの焼けたにおいって香ばしくて良いにおいですよね♪	781	33.8	381	3.1
	牛乳	牛乳							
	さわらのマヨネーズ焼き	さわら チーズ 牛乳	パセリ	マヨネーズ					
	こぶきいも			じゃがいも					
	野菜スープ		キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんじん						
7月	麦ごはん		ふるさと給食の日	こめ むぎ	【ふるさと給食の日】 由比の「こめや」というお店で作っているちくわを使って磯辺揚げを作ります。	708	30.3	357	3.1
	牛乳	牛乳							
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら					
	ひじきの煮びたし	ひじき	ほうれんそう キャベツ						
	豚汁	とうふ ぶたにく みそ	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん						
10月	ウインナードッグ (パン・ウインナー・キャベツ)	ウインナー	キャベツ	ロールパン さとう	この日のシチューはコーンシチュー。つぶつぶのコーンとペースト状のコーンのW使いでシチューを作ります。	874	34.2	525	3.3
	牛乳	牛乳							
	コーンシチュー	牛乳 とりにく スキムミルク	たまねぎ コーン にんじん	じゃがいも パター こむぎこ あぶら					
	マスカットゼリー		マスカット	さとう					
11月	麦ごはん			こめ むぎ	【愛知県の料理】 みそカツはとんかつに「八丁みそ」というみそで作ったみそだれをかけて食べる料理です。	727	27.5	323	2.1
	牛乳	牛乳							
	みそカツ	ぶたにく はちょうみそ		パンこ こむぎこ あぶら さとう					
	ポイルキャベツ		キャベツ						
	けんちん汁	とうふ とりにく	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん	ごまあぶら あぶら					
12月	五目うどん	とりにく あぶらあげ なると	ほうれんそう ねぶか こんにゃく にんじん しいたけ	うどん	「そろそろ暑くなるし…」と 思って冷凍みかんの日を決めると 毎年なぜかその日だけは涼しく て…暑い日に当たりますように☆	668	30.5	322	2.1
	牛乳	牛乳							
	つくね	とりにく	キャベツ	でんぷん さとう					
	冷凍みかん		みかん						
13月	麦ごはん			こめ むぎ	納豆は蒸した大豆を納豆菌で 発酵させてつくります。 ビタミンB ₂ や食物繊維が 多く含まれています。	847	32.6	398	2.6
	牛乳	牛乳							
	五目きんぴら	ぶたにく	ごぼう こんにゃく にんじん いんげん	じゃがいも ごま あぶら ごまあぶら					
	納豆	なっとう							
	みそ汁	とうふ みそ	たまねぎ キャベツ ほうれんそう						
14月	カレーライス	ぶたにく スキムミルク	たまねぎ にんじん りんご トマト しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら	蒸し暑くなり、汗をかく量は 増えてくる時期です。脱水症に ならぬよう、こまめな水分 補給を心がけましょう。	812	27.5	565	2.5
	牛乳	牛乳							
	ほうれんそうとコーンのソテー		キャベツ ほうれんそう コーン	あぶら					
	ヨーグルト	ヨーグルト							
17月	麦ごはん 牛乳	牛乳		こめ むぎ	中華料理などで使われることが 多いにら。強い香りの成分は ビタミンB ₁ の吸収を高め、 エネルギー代謝を助けます。	723	29.9	356	2.8
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	ねぶか にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく	でんぷん さとう ごまあぶら					
	もやしとにらのソテー		キャベツ もやし にら	ごまあぶら でんぷん					
	アーモンド入り味付け煮干し	にぼし		アーモンド ごま さとう					



6月 給食献立表
由比学校給食センター
中学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から				
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	
18 火	えびカツバーガー (パン・えびカツ・キャベツ・タルタルソース)	えび	キャベツ	パン パンこ こむぎこ あぶら	【旬の食材・夏野菜】 かぼちゃ・なす・トマトなど、 これから旬を迎える夏野菜 たっぷりのカレースープです。	794	30.0	338	2.7
	牛乳	牛乳							
	夏野菜のカレースープ	ぶたにく	たまねぎ トマト かぼちゃ なす にんじん いんげん	あぶら					
	豆乳プリン	とうにゅう		さとう					
19 水	麦ごはん			こめ むぎ	【ふるさと給食週間】 19日から25日の5日間は 豚肉・ツナ・練り製品・豆腐・ 小松菜など県内産の食材を 多く取り入れた献立です。	678	27.1	499	2.5
	牛乳	牛乳							
	あじのさんが焼き じゃがいもの土佐煮	あじ みそ かつおぶし	たまねぎ ごぼう たけのこ にんじん ねぎ	じゃがいも さとう パター					
	みそ汁	とうふ みそ	だいこん こまつな にんじん しめじ						
20 木	ツナカレーピラフ	まぐろみずに	たまねぎ にんじん しょうが	こめ むぎ あぶら	静岡県はツナ缶の生産量が 全国1位。日本のツナ缶の90% 以上が静岡で製造されています。	652	27.3	336	2.5
	牛乳	牛乳							
	チーズオムレツ	たまご チーズ							
	ポトフ	ぶたにく	たまねぎ キャベツ こまつな						
21 金	麦ごはん			こめ むぎ	黒いつゆで黒はんぺんなどを 煮込み、だし粉をかけて食べる 静岡おでんは、全国的にも 有名になりましたね。	637	29.2	350	2.8
	牛乳	牛乳							
	静岡おでん	くろはんぺん さつまあげ ちくわ もつ すじ おでんこ こんぶ	だいこん こんにゃく	じゃがいも					
	煮びたし		キャベツ ほうれんそう にんじん						
24 月	マーガリンパン			ロールパン マーガリン	パンは富士宮のパン工場から 届きます。国産小麦(県内産 小麦も含まれています)で 作っているパンです。	850	30.6	431	2.9
	牛乳	牛乳							
	ハンバーグ	ぶたにく とりにく		さとう					
	キャベツソテー ミネストローネ		キャベツ ほうれんそう たまねぎ トマト にんじん	あぶら じゃがいも マカロニ					
25 火	豚丼	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく ねぶか	こめ むぎ さとう	おみそ汁はくだいたかつお節を コトコト煮てとっただしと、 由比で作っている白みそ+伊豆の 赤みそで作っています。	723	29.9	417	2.5
	牛乳	牛乳							
	みそ汁	なまあげ みそ	だいこん キャベツ ほうれんそう	あぶら					
	ももゼリー		もも	さとう					
26 水	ソフトめん ハッシュドビーフソース	ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム しょうが にんにく	ソフトめん なまクリーム あぶら	ソフトめんの定番はミートソース ですが、この日はちょっと変えて ハッシュドビーフソースです。	716	30.9	396	2.2
	牛乳	牛乳							
	コーンサラダ		キャベツ コーン きゅうり	あぶら さとう					
	発酵乳	はっこうにゅう							
27 木	麦ごはん			こめ むぎ	【旬の食材・とうがん】 「冬瓜」と書きますが旬は夏。 涼しい場所で保管すれば冬まで食 べられます。水分が多く、体を 冷やす働きがある野菜です。	692	21.1	284	2.3
	牛乳	牛乳							
	いかチヂミ	いか	キャベツ いら	こむぎこ あぶら					
	チーホーサイ 冬瓜スープ	ぶたにく	キャベツ たけのこ にんじん しょうが とうがん えのき ねぶか	はるさめ さとう あぶら でんぶん					
28 金	麦ごはん			こめ むぎ	暑いからといって食べない のは悪循環です。暑さに負け ないようにしっかり食べて、 毎日元気に過ごしましょう！	284	28.4	535	2.7
	牛乳	牛乳							
	いわしの梅煮	いわし	うめ	さとう					
	野菜の含め煮 みそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	こんにゃく ごぼう にんじん いんげん キャベツ たまねぎ	じゃがいも さとう					

※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。
※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。
※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

給食センターや小中学校の給食室では
パート調理員を募集しています
イラスト出典：健学社



『ふるさと給食の日』
地域の食材の良さを伝えることは給食の大事な役目です。
毎月、静岡の料理や地場産物を使う日などを「ふるさと
給食の日」としています。6月と11月はこの日以外にも、
5日間を「ふるさと給食週間」としています。



静岡市給食キャラクター「しょっかんくん」

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

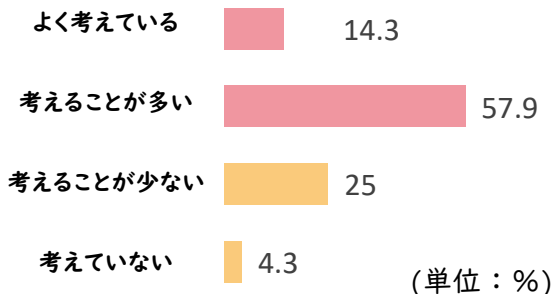


日頃より、安全安心な給食の提供について、御理解御協力をいただき感謝申し上げます。学校給食は、子どもたちの心身の健全な発達を助けるとともに、子どもたちの食に関する正しい理解と適切な判断力を養う「生きた教材」としての役割があります。静岡市の学校給食が、静岡市の子どもたちの生涯にわたる、健全な食生活実践のための土台づくりに貢献できるよう、今後とも努めます。

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。

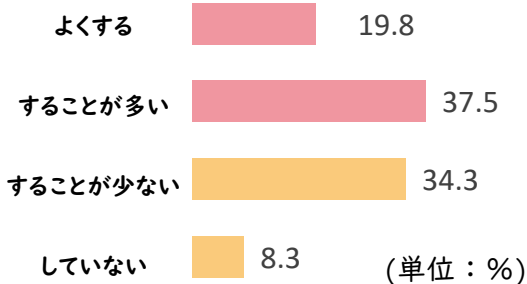
Q. 食事を用意する際、お子様の成長期を意識して献立を考えていますか?



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。

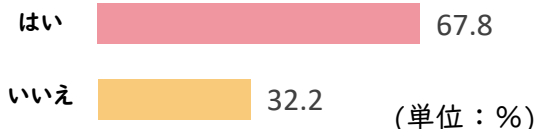


Q. 食材を購入する際、県内産の食材や地場産物を意識しますか?



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!

