



6月 給食こんだてひょう



令和6年度 静岡市献立テーマ「食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう」

令和6年6月 静岡市立清水水師小学校（給食予定回数19回）

日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			栄養量（3・4年生）				
			あか 血や骨や肉になる	みどり 体の調子を整える	きいろ 熱や力になる	エネルギーkcal	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g	
3	月	むぎごはん			こめ むぎ	624	26.4	384	1.6	
		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	もやし たけのこ チンゲンサイ	さとう でんぷん あぶら					
		シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ でんぷん さとう					
【もやし】もやしは、大豆等の豆を暗いところで発芽させて、本葉が開く前に収穫したものです。豆にはほとんど含まれていませんが、もやしになるとビタミンCが増えます。										
4	火	くろパン			パン くろざとう	584	23.7	310	2.2	
		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 トマト コーン	マカロニ こむぎこ パター あぶら					
		チンゲンサイのスープ		チンゲンサイ にんじん	じゃがいも					
りんごゼリー		りんごかじゅう	さとう							
【トマト】おいしいトマトを見かけるポイントが、おしりに星の形や白いすじがあることです。この星が熟成している証です。また、はりとつやがあり、がくが反り返っているとよいトマトです。										
5	水	むぎごはん			こめ むぎ	604	24.8	403	2.0	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら					
		ひじきのびたし	あぶらあげ ひじき	こまつな キャベツ						
とんじる	とうふ ぶたにく みそ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ	じゃがいも							
【小松菜】小松菜には、骨を丈夫にするために大切なカルシウムが豊富です。静岡市内でも多く生産されているため、給食でも積極的に使用しています。										
6	木	むぎごはん			こめ むぎ	600	24.7	605	2.3	
		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 でんぷん					
		きんぴら		ごぼう こんにゃく にんじん	ごま ごまあぶら					
みそしる	とうふ みそ あぶらあげ	はくさい こまつな								
【いわし】いわしは、昔からよく食べられている魚です。体をつくるために欠かせないたんぱく質やカルシウムが豊富です。また、カルシウムの吸収を助けるために必要なビタミンDも多いためしっかりと食べてほしい魚です。										
7	金	げんまいパン			パン げんまい	586	24.3	316	2.2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		メンチカツ	とりにく ぶたにく たまご	たまねぎ	あぶら パンこ こむぎこ					
		ポイルキャベツ		キャベツ						
ミネストローネ	とりにく だいず	たまねぎ トマト にんじん チンゲンサイ	マカロニ							
【ミネストローネ】ミネストローネは、イタリアの代表的なスープです。イタリア語で「具たくさん」という意味があります。今日のミネストローネにも、肉や野菜、豆など具たくさんになるように色々な食材を使いました。										
10	月	むぎごはん			こめ むぎ	604	26.3	395	1.7	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		マーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ	たけのこ ねぎ はねぎ しいたけ	でんぷん ごまあぶら					
		もやしとニラのソテー		しょうが にんにく	あぶら					
【にら】にらは、春から夏にかけて旬をむかえます。にらは、独特な香りがありますが、この香りのもとになる成分に体の疲れをとってくれる働きがあります。										
11	火	むぎごはん			こめ むぎ	582	24.6	359	2.0	
		てづくりふりかけ	しらす かつおぶし こんぶ		さとう ごま					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		やさいのうま	なまあげ ぶたにく	たけのこ ごぼう こんにゃく	じゃがいも さとう					
みそしる	みそ	にんじん いんげん しいたけ								
【ふるさと給食の日*しらす干し】イワシの稚魚を天日などで干したものをしらす干しといいます。駿河湾では、しらすが多く水揚げされるので、しらす干しも多く生産されています。今日は、しらす干しを使って給食室でふりかけを作ります。										
12	水	普通日課3時間（給食なし）								
13	木	むぎごはん			こめ むぎ	599	18.4	263	2.2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		はるまき	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ	こむぎこ あぶら はるさめ					
		チーホーサイ	ぶたにく	しいたけ しょうが	でんぷん みずあめ					
ちゅうかコーンスープ	たまご	キャベツ たけのこ にんじん しょうが	はるさめ あぶら さとう							
【春巻き】春巻きは、中華料理の点心のひとつです。春巻きは、春に新芽が出た野菜を包んで作られたことから春巻きと名づけられたと一説に言われています。サクサクした食感を楽しみましょう。										
14	金	ソフトめん			ソフトめん	591	27.8	383	2.1	
		ハッシュドポークソース	ぶたにく チーズ	たまねぎ しめじ トマト	ハヤシルウ あぶら なまクリーム					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが にんにく						
		コーンサラダ		キャベツ コーン きゅうり	ドレッシング					
はっこうにゅう	はっこうにゅう									
【ハッシュドポーク】「ハッシュド」とは、「細かく刻んだ」という意味があります。今日は、たっぷりの玉ねぎなどの野菜と豚肉を使ったハッシュドポークです。ソフトめんから始めていただきます。										
17	月	カミカミカレーライス	ぶたにく いか だいず	たまねぎ にんじん れんこん	こめ むぎ	649	26.5	337	2.2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	グリーンピース しょうが にんにく	じゃがいも カレーウ あぶら					
		こまつなとコーンのソテー		こまつな コーン	あぶら					
【カミカミカレー】カレーの中にイカやれんこんなど歯ごたえのよい食材がたくさん入っています。よくかんで食べましょう。										

日曜日	献立名	おもな材料とはたらき			栄養量(3・4年生)			
		あか	みどり	きいろ	エネルギーkcal	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g
		血や骨や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	ひとくちメモ			
18 火	くろしょくパン			パン くろざとう	591	21.9	408	2.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	クリームシチュー	とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも こむぎこ バター				
	キャベツソテー レモンゼリー		キャベツ コーン レモンかじゅう	あぶら あぶら さとう みずあめ				
19 水	ひじきごはん	ぶたにく あぶらあげ ひじき	にんじん こんにゃく	こめ さとう	572	23.1	378	2.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	くろはんぺんフライ	くろはんぺん		あぶら パンこ こむぎこ				
	みだくさんじる	とうふ みそ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ	じゃがいも ごまあぶら				
20 木	ロールパン			ロールパン	614	24.3	299	2.2
	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 セロリー					
	アスパラガスのソテー やさいスープ		アスパラ コーン たまねぎ キャベツ こまつな にんじん	じゃがいも あぶら				
21 金	ツナカレーピラフ	まぐろ	たまねぎ にんじん グリンピース	こめ むぎ あぶら	614	22.3	309	2.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	コーンフライ	ぎゅうにゅう	コーン	こむぎこ あぶら パンこ				
	はくさいとにくだんごのスープ	とりにく ぶたにく	はくさい チンゲンサイ にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ	はるさめ				
24 月	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま	628	24.4	320	2.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら				
	いりどり	とりにく	たけのこ こんにゃく れんこん にんじん いんげん しいたけ	さとう あぶら				
25 火	むぎごはん	みそ	たまねぎ こまつな えのき					
	しょくパン			パン	623	28.6	339	2.4
	つなマヨネーズ	まぐろ	たまねぎ	マヨネーズ でんぷん				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
26 水	ぼくビーンス	ぶたにく だいす チーズ	たまねぎ にんじん トマト しめじ	じゃがいも さとう あぶら				
	パインサラダ		キャベツ きゅうり パイナップル	ドレッシング				
	むぎごはん			こめ むぎ	608	24.5	331	2.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
27 木	ごもくきんぴら	ぶたにく	ごぼう こんにゃく にんじん しょうが	じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま				
	なっとう	なっとう						
	みそしる	みそ	キャベツ たまねぎ こまつな					
	むぎごはん			こめ むぎ	615	28.2	355	1.7
28 金	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	だいこん	じゃがいも				
	こまつなのびたし	さつまあげ くろはんぺん すじほこ こんぶ おでんこ	こまつな しめじ					
	マスカットゼリー	あぶらあげ	マスカットかじゅう	さとう みずあめ				
28 金	マーガリンパン			パン マーガリン	575	26.5	419	2.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	いかいりやきそば	ぶたにく いか	キャベツ もやし にんじん しょうが	むしめん あぶら ごま				
	にらととうふのスープ	とうふ	たまねぎ にら	でんぷん				

※ 表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

※ 麺の製造過程でそば、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、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

※ 静岡市の学校給食センターや小中学校では、調理員を募集しています。

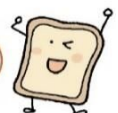
イラスト：少年写真新聞社、たんぼほ出版

静岡市学校給食

ウェブサイト



あさ た げん き まい にち
朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を！



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

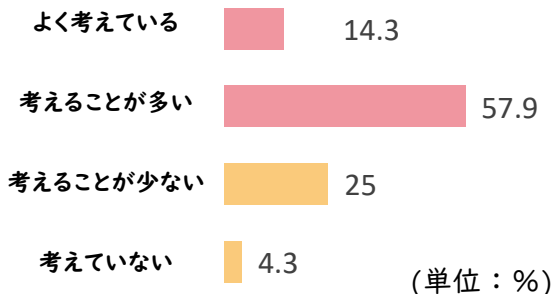


日頃より、安全安心な給食の提供について、御理解御協力をいただき感謝申し上げます。学校給食は、子どもたちの心身の健全な発達を助けるとともに、子どもたちの食に関する正しい理解と適切な判断力を養う「生きた教材」としての役割があります。静岡市の学校給食が、静岡市の子どもたちの生涯にわたる、健全な食生活実践のための土台づくりに貢献できるよう、今後とも努めます。

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。

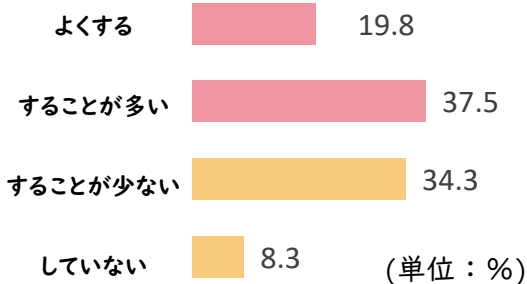
Q. 食事を用意する際、お子様の成長期を意識して献立を考えていますか?



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。

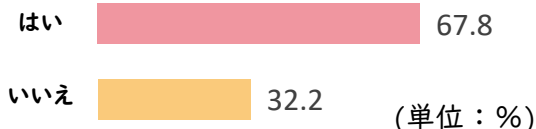


Q. 食材を購入する際、県内産の食材や地場産物を意識しますか?



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



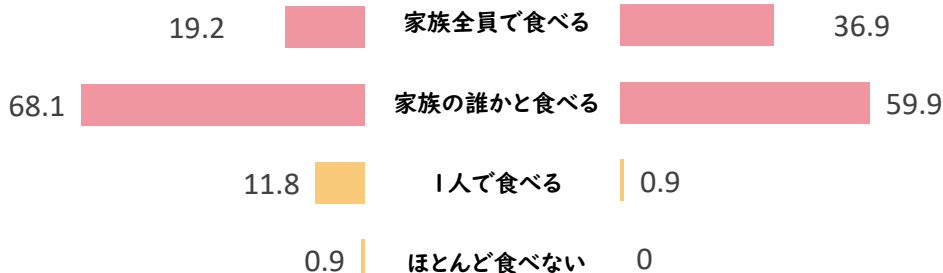
検索してみてね!

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!

