

# 6月

## 給食献立表



◆令和6年度 静岡市学校給食年間献立作成テーマ◆

食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう

日 (曜)	献立	小学校	Aブロック	丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひとロメモ
		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	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料		
3 (月)	うどん 牛乳 五目うどんのつゆ 野菜のかき揚げ おひたし	牛乳 鶏肉 油揚げ なると	にんじん しめじ しいたけ 小松菜 根深ねぎ	うどん でんぶん 小麦粉 パーム油 大豆油	かつおだし 醤油 みりん 塩	607 23.2 324	だしのうま味を感じよう
4 (火)	米飯(減量) 牛乳 さわらのみそマヨネーズ焼き ごま和え 豚汁	牛乳 さわら みそ 鶏卵 チーズ 豚肉 豆腐 みそ	生姜 キャベツ 小松菜 もやし にんじん ごぼう こんにゃく 大根 葉ねぎ	米 マヨネーズ ノンエッグ マヨネーズ ごま 砂糖 里芋	醤油 酒 醤油 かつおだし	641 27.8 382	さわら さわらの旬は地域によってさまざまですが、漢字で「鱈」と書くように、「春を告げる魚」と言われています。
5 (水)	米飯 牛乳 切干大根入りビビンバ ナムル 中華コーンスープ	牛乳 豚肉	切干大根 にんにく ほうれん草 もやし にんじん	米 砂糖 ごま油 ごま	醤油 酒 赤唐辛子粉 ナムルドレッシング	605 21.7 292	ビビンバ 韓国語でビビンバのビビンバは「混ぜ」は、「ごはん」を意味します。今日は、切り干し大根を使い、ご飯に合う味付けです。
6 (木)	減量食パン 牛乳 ブルーベリージャム トマトグラタン イタリアンサラダ 野菜スープ	牛乳 おから まぐろ油漬 豚肉	なす トマト たまねぎ にんじん にんにく 黄ピーマン キャベツ きゅうり にんじん しめじ たまねぎ チンゲンサイ	パン ブルーベリージャム ショートニング ジャがいも 米粉 水あめ 砂糖 じゃがいも でんぶん	トマトペースト りんごジュース 醤油 塩 香辛料 イタリアンドレッシング 塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ	550 21.4 355	きゅうり きゅうりは、約9割が水分のため、あまり栄養価は高くはないと思われがちですが、カリウムやビタミンCを含んでいるため、夏の熱中症対策に有効な野菜です。
7 (金)	米飯(減量) 牛乳 田舎煮 アーモンド和え りんごゼリー	牛乳 豚肉 生揚げ 昆布 みそ	にんにく 生姜 大根 にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ キャベツ ほうれん草 もやし	米 里芋 砂糖 ごま油	醤油 かつおだし 塩 酒 みりん 醤油	622 20.6 334	アーモンド 給食では、スライスアーモンドと粉末アーモンドを炒ってから使っています。アーモンドの香ばしい香りで、野菜が食べやすくなるよう工夫しています。
10 (月)	麦入り米飯 牛乳 カミカミカレー 大豆といりこのポリポリ揚げ 野菜サラダ	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク いか 大豆 かえり煮干し	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト たけのこ ごぼう	米 麦 大豆油 じゃがいも 生クリーム	塩 こしょう 赤ワイン チャツネ カレー粉 カレールウス(アレルギーフリー) カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース とんこつスープ フィッシュカルシウム でんぶん 大豆油 砂糖 ごま	773 30.5 543	よくかんで食べよう 歯と口の健康は食育の基礎となります。よくかんで食べることで消化がよくなり、食べ過ぎを防ぐことができるほか、ストレスも緩和してくれます。さらに、かむことは運動機能をはじめ、体のさまざまな生活機能と大きな関係をもつこともわかっています。何より落ち着いて食べ物をよくかみ、味わって食べることで食卓は、楽しい会話もはずみ、心も豊かになります。ひと口30回以上をかむことを目標にしっかりと食べて食べる習慣をつけましょう。
11 (火)	減量ロールパン 牛乳 牛肉コロッケ レタスと枝豆のサラダ 白菜スープ アーモンド入り味付煮干し	牛乳 牛肉 鶏肉 煮干し	たまねぎ レタス きゅうり 枝豆 にんじん 白菜 しめじ えのきたけ 根深ねぎ	パン じゃがいも 植物油脂 パン粉 でんぶん 大豆油 でんぶん	砂糖 醤油 ビーフオイル 肉エキス 塩 香辛料 1000アイランドドレッシング 塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ 塩	569 23.2 341	ひと口30回かむ
12 (水)	米飯(減量) 牛乳 焼き肉 パンサンスー もやしスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	たまねぎ 生姜 にんにく りんごペースト ピーマン 赤ピーマン にんじん キャベツ きゅうり ほうれん草 とうもろこし チンゲンサイ もやし	米 大豆油 春雨 ごま油 砂糖	酒 醤油 酢 塩 醤油 スープストック 醤油 塩 こしょう フィッシュカルシウム	605 24 359	曇さにつけない食べ物を食べよう 「豚肉・にんにく」 
13 (木)	米飯(減量) 牛乳 みそカツ ポイルドキャベツ 実だくさん汁	牛乳 豚肉 八丁みそ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	キャベツ こんにゃく 大根 にんじん しめじ 根深ねぎ	米 でんぶん パン粉 大豆油 砂糖 さつまいも	塩 醤油 ウスターソース みりん かつおだし	666 23.7 338	みそカツ みそカツは、愛知県の郷土料理です。愛知県は、みそを使った料理が多く、八丁味噌は愛知県岡崎市で作られている豆みそです。
14 (金)	米飯(減量) 牛乳 さばの塩焼き 磯香和え 大根のみそ汁	牛乳 さば ちくわ のり 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	キャベツ ほうれん草 大根 白菜 にんじん 葉ねぎ	米 大豆油	塩 酒 こしょう 醤油 かつおだし かつおだし	634 24.5 369	魚を食べよう! 「さばの塩焼き」 



**カミカミ献立**



ひと口30回かむ

小学校		Aブロック		丸子学校給食センター		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	ひと口メモ
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	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料				
17 (月)	ソフトめん 牛乳 ミートソース コーンサラダ ゆでじゃがいも	牛乳 牛肉 豚肉	生姜 にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム グリーンピース トマト ビュール	大豆油 砂糖	赤ワイン トマトケチャップ ウスターソース ハヤシルウ 米粉ハヤシルウ コンソメスープの素 チャツネ 塩 こしょう フィッシュカルシウム	645 27.5 366			<b>じゃがいも</b> じゃがいもは、1年中食べられますが、春と秋に旬があります。春(5~6月ごろ)が旬のじゃがいもは「新じゃが」と呼ばれ、皮が薄いのが特徴です。新じゃがは、普通のじゃがいもの約2~4倍のビタミンCを含んでいます。
18 (火)	米飯 牛乳 しずまえかますの磯辺揚げ からし和え きのこのみそ汁	牛乳 かます 青のり粉	<b>太字</b> は県産です キャベツ ほうれん草 にんじん <b>もやし</b> 白菜 大根 えのきたけ <b>しめじ</b> まいたけ 根深ねぎ	米 パン粉 小麦粉 コーン フラワー でんぷん <b>大豆油</b>	塩 醤油 かつおだし 洋辛子粉 かつおだし	597 22.2 365			<b>ふるさと給食週間</b> 
19 (水)	米飯 牛乳 静岡おでん きゅうりとつぼ漬けの和え物 枝豆(駒豆)	牛乳 豚もつ 牛すじ 昆布 さつまあげ 黒半べん すじ鋒 おでん粉	<b>こんにゃく</b> 大根 きゅうり つぼづけ	米 じゃがいも ごま	かつおだし 醤油 みりん	581 25.3 317			18日(火)~24日(月)は「ふるさと給食週間」です。この期間では、静岡県産の食材や、県内で加工された食品を使った献立が多く登場します。
20 (木)	減量食パン 牛乳 ツナサンドの具 マンハッタンクラムチャウダー 豆乳プリン	牛乳 まぐろ油漬 鶏肉 あさり	きゅうり にんじん たまねぎ セロリ トマト	パン マヨネーズ <b>大豆油</b> じゃがいも	こしょう 赤ワイン コンソメスープの素 塩 こしょう <b>フィッシュカルシウム</b>	594 22.3 368			食べ物の由来や産地、誰がどう作ったのか、何からつくられているのかなど、食べ物についてよく知ることは、自分の食を自分で選び、安全に、そして健康に食べていく力を育みます。
21 (金)	米飯 牛乳 筑前煮 厚焼卵(青のり入り) レモンじょうゆ和え	牛乳 鶏肉	生姜 <b>こんにゃく</b> <b>しいたけ</b> ごぼう たけのこ れんこん 枝豆	米 <b>大豆油</b> 砂糖	酒 みりん 醤油 <b>かつおだし</b> <b>フィッシュカルシウム</b>	607 22.1 365			給食は、海の幸・山の幸とともに豊富な静岡の食材を積極的に取り入れ、伝統的な食文化などに触れる機会となっています。 
24 (月)	米飯(減量) 牛乳 五目半べんのごま揚げ わかめサラダ 駿河汁	牛乳 <b>五目半べん</b>	きゅうり キャベツ とうもろこし 生姜 にんじん 大根 ごぼう <b>葉ねぎ</b>	米 小麦粉 でんぷん ごま <b>大豆油</b>	和風ドレッシング かつお節	671 25 361			
25 (火)	米飯(減量) 牛乳 豆腐ハンバーグ ハムサラダ とうがん入りそばろ汁	牛乳 鶏肉 豆腐	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし しめじ にんじん とうがん ほうれん草	米 豚脂 でんぷん 砂糖 大豆油	塩 みりん 香辛料 ごまドレッシング かつおだし 酒 こしょう 塩 醤油	611 26.1 468			<b>季節の食べ物「とうがん」</b>
26 (水)	減量食パン 牛乳 ポークビーンズ オムレツ グリーンサラダ	牛乳 豚肉 チーズ 大豆	たまねぎ にんじん トマト ビュール	パン 大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム	赤ワイン スープストック トマトケチャップ ウスターソース こしょう 塩	638 27.6 366			<b>お腹をきれいにする食べ物「大豆」</b>
27 (木)	米飯 牛乳 春巻 ひじき入りおひたし けんちん汁	牛乳 豚肉	たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ ほうれん草 キャベツ ごぼう しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 葉ねぎ	米 でんぷん 砂糖 はるさめ ごま油 ショートニング 豚脂 小麦粉 水 あめ 大豆油	醤油 砂糖 オイスターソース チキンエキス 塩 こしょう 醤油 かつおだし かつおだし 醤油 塩	662 19.3 344			<b>丈夫な骨や歯をつくろう「ひじき」</b>
28 (金)	米飯 牛乳 ホイコーロー チンゲン菜入りスープ パインアップル缶	牛乳 豚肉	キャベツ ピーマン にんじん 根深ねぎ エリンギ 白菜 チンゲンサイ 根深ねぎ とうもろこし	米 砂糖 大豆油	テンメンジャン 醤油 ウスターソース みりん 中華スープの素 中華スープの素 塩 こしょう 醤油 フィッシュカルシウム	598 20 361			<b>チンゲン菜</b> 静岡県は、全国でもチンゲン菜の生産量が上位です。β-カロテンが豊富で、カルシウム、鉄、カリウムなどのミネラル類も多く含みます。

●記載されている栄養価は3,4年生の数値です。

●給食費は全て食材料費に使われています。

●少年写真新聞社、学校給食のイラストを使用しています。

●魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しましょう。

●食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。

●魚の加工品には、まれに魚卵が含まれてい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・豚肉等が混入する可能性があります。

●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、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・

鶏肉・バナナ・豚肉・もも・りんご・ゼラチン等が混入する可能性があります。

# 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

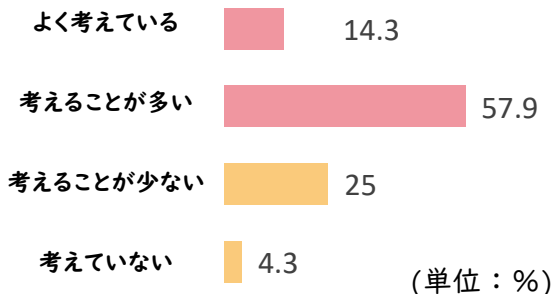


日頃より、安全安心な給食の提供について、御理解御協力をいただき感謝申し上げます。学校給食は、子どもたちの心身の健全な発達を助けるとともに、子どもたちの食に関する正しい理解と適切な判断力を養う「生きた教材」としての役割があります。静岡市の学校給食が、静岡市の子どもたちの生涯にわたる、健全な食生活実践のための土台づくりに貢献できるよう、今後とも努めます。

## 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。

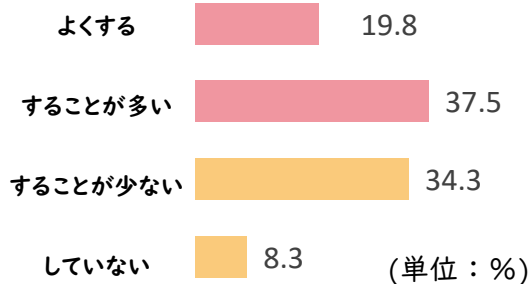
Q. 食事を用意する際、お子様の成長期を意識して献立を考えていますか?



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。

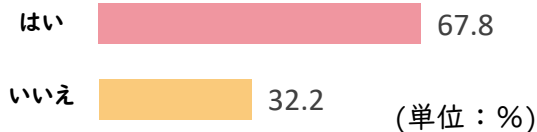


Q. 食材を購入する際、県内産の食材や地場産物を意識しますか?



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



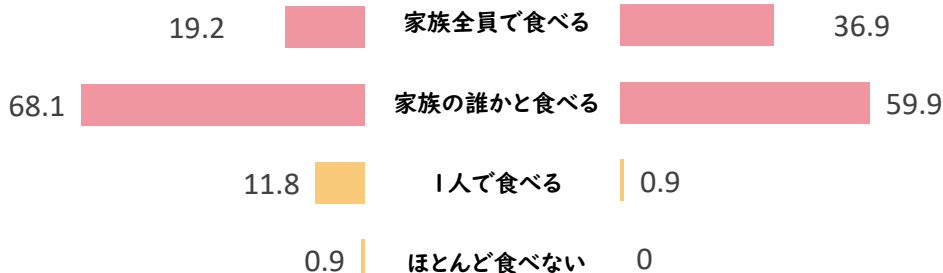
検索してみてね!

静岡市 しょっかんくん

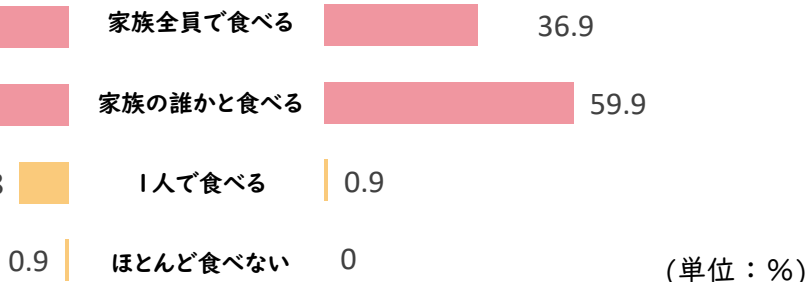


家庭において静岡を感じる食事が出ることは、子どもたちの郷土愛を育む上で素晴らしいことです。

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：%)

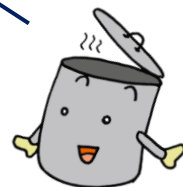
結果から、回答者のご家庭の児童生徒の半数以上は、朝晩の食事を家族の誰かと一緒に食べていることがわかりました。誰かと一緒に食事をするを、一般的に「共食(きょうしょく)」と言い、一人で食事をするを「孤食(こしょく)」と言います。

## 「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!

