

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	中学校		C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
		主に体を作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	調味料	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)				
3 (月)	米飯			米				814 27.7 611			おなかきれいに 今日のこんにゃくは、静岡市内で作られたものを使用しています。こんにゃくには、食物繊維が含まれており、おなかの環境をととのえてくれる働きがあります。
	牛乳	牛乳									
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぷん ごま油	中華スープの素 酒 オイスターソース 醤油 赤唐辛子粉						
	こんにゃくサラダ	海藻ミックス	サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ		和風ドレッシング						
	ももまん	小豆 寒天		小麦粉 砂糖 ラード 植物油	イースト 塩						
4 (火)	米飯			米				678 24 397			梅 梅の旬は5月~7月で今が旬です。食欲増進効果や疲労回復効果があります。これからの季節、夏バテしないように、しっかり食べましょう。
	牛乳	牛乳									
	肉じゃが	豚肉	こんにゃく にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 醤油 みりん						
	カラフル和え		キャベツ きゅうり 梅 大根 根深ねぎ	ごま	ふりかけ調理用 塩						
	みそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ みそ			かつおだし						
5 (水)	うどん			うどん				735 28 353			だしのうま味を感じよう
	牛乳	牛乳									
	五目うどんのつゆ	鶏肉 油揚げ なた	にんじん しめじ しいたけ 小松菜 根深ねぎ	でんぷん	かつおだし 醤油 みりん						
	野菜のかき揚げ		たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	小麦粉 パーム油 大豆油	塩						
	おひたし	ちくわ	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし						
6 (木)	米飯(減量)			米				778 33 426			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。
	牛乳	牛乳									
	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 ノンエッグ マヨネーズ	醤油 酒						
	ごま和え		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	ごま 砂糖 里芋	醤油 かつおだし						
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ									
7 (金)	米飯			米				723 25.9 314			ビビンバ 韓国語でビビンバのビビンは「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。
	牛乳	牛乳									
	切干大根入りビビンバ	豚肉	切干大根 にんにく ほうれん草 もやし にんじん	砂糖 ごま油 ごま	醤油 酒 赤唐辛子粉 ナムルドレッシング						
	ナムル		たまねぎ とうもろこし クリームコーン	でんぷん	とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう						
	中華コーンスープ	ベーコン									
10 (月)	減量食パン			パン				704 26.6 385			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。
	牛乳	牛乳									
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム							
	トマトグラタン	おから	なす トマト たまねぎ にんじん にんにく	ショートニング じゃがいも 米粉 水あめ 砂糖	トマトペースト りんご ジュース 醤油 塩 香辛料						
	イタリアンサラダ	まぐろ油漬	黄ピーマン キャベツ きゅうり		イタリアンドレッシング						
	野菜スープ	豚肉	にんじん しめじ たまねぎ チンゲンサイ	じゃがいも でんぷん	塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ						
11 (火)	米飯(減量)			米				752 24.6 363			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。
	牛乳	牛乳									
	田舎煮	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	里芋 砂糖 ごま油	醤油 かつおだし 塩 酒 みりん						
	アーモンド和え		キャベツ ほうれん草 もやし	アーモンド 砂糖	醤油						
	りんごゼリー		りんご	水あめ							
12 (水)	麦入り米飯			米 麦				949 37.1 634			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できる食卓は、楽しい会話はずみ、心も豊かになってくれます。ひと口30回以上かむことを目標に、しっかりとかんで食べる習慣をつけましょう。
	牛乳	牛乳									
	カミカミカレー	豚肉 チーズ スキムミルク	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	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 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						
	大豆といりこのポロポロ揚げ	大豆 かえり煮干し		でんぷん 大豆油 砂糖 ごま	醤油 みりん						
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし		和風玉葱ドレッシング						
13 (木)	ロールパン			パン				775 30.8 465			カミカミ献立
	牛乳	牛乳									
	牛肉コロッケ	牛肉	たまねぎ	じゃがいも 植物油 パン粉 でんぷん 大豆油	砂糖 醤油 ビーフオイル 肉エキス 塩 香辛料						
	レタスと枝豆のサラダ		レタス きゅうり 枝豆		1000アイランドドレッシング						
	白菜スープ	鶏肉	にんじん 白菜 しめじ えのきたけ 根深ねぎ	でんぷん	塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ フィッシュカルシウム						
	アーモンド入り味付煮干し	煮干し		アーモンド 砂糖 ごま	塩						
14 (金)	米飯(減量)			米				743 28.9 397			暑さに負けない食べ物を食べよう「豚肉・にんにく」
	牛乳	牛乳									
	焼き肉	豚肉	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	大豆油	酒 醤油						
	パンサンスー		にんじん キャベツ きゅうり ほうれん草	春雨 ごま油 砂糖	酢 塩 醤油						
	もやしスープ	ベーコン	とうもろこし チンゲンサイ もやし		スープストック 醤油 塩 こしょう フィッシュカルシウム						



カミカミ献立



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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひとロメモ
17(月)	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 大豆粉 八丁みそ		米 パン粉 でんぶん 植物油 大豆油 砂糖	塩 醤油 ウスターソース みりん かつおだし	792 26.6 373	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。
18(火)	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	761 29 410	魚を食べよう! 「さばの塩焼き」 
19(水)	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 ピューレ とうもろこし ほうれん草 キャベツ	ソフトめん 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 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 フレンチドレッシング	794 33.9 411	じゃがいも 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)に旬のじゃがいもは「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。
20(木)	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 豆腐 みそ	太字は県産です キャベツ ほうれん草 にんじん もやし 白菜 大根 えのきたけ しめじ しいたけ 根深ねぎ	米 パン粉 小麦粉 コーンフラワー でんぶん 大豆油	塩 醤油 かつおだし 洋辛子粉 かつおだし	739 27.6 406	ふるさと給食週間 
21(金)	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 雑 おでん粉	こんにゃく 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 フィッシュカルシウム	698 30.3 415	20日(木)~26日(水)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。
24(月)	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 まくろ油漬 鶏肉 あさり 豆乳	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 大豆油 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 フィッシュカルシウム 塩	710 27.3 413	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。 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。
25(火)	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 鶏卵 のり	生姜 こんにゃく しいたけ ごぼう たけのこ れんこん 枝豆 ほうれん草 キャベツ もやし レモン	米 大豆油 砂糖 砂糖 植物油 だんご	酒 みりん 醤油 かつおだし フィッシュカルシウム 酢 みりん かつおだし 醤油 塩 昆布エキス 醤油 かつおだし	730 26 407	
26(水)	米飯 牛乳 五目半べんのごま揚げ わかめサラダ 駿河汁	牛乳 五目半べん わかめ 青のりボール 豆腐 みそ	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 葉ねぎ	米 小麦粉 ごま 大豆油	和風ドレッシング かつお節	861 31.2 400	
27(木)	米飯(減量) 牛乳 豆腐ハンバーグ ハムサラダ とうがん入りそぼろ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 ハム 鶏肉	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 でんぶん 砂糖 大豆油 でんぶん	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	703 29.5 482	季節の食べ物 「とうがん」
28(金)	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 鶏卵	たまねぎ にんじん トマト ピューレ レタス きゅうり キャベツ	パン 大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム 砂糖 でんぶん なたね油 大豆油	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 酢 塩 和風乳化ドレッシング	782 33.8 407	お腹をきれいに する食べ物 「大豆」

●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

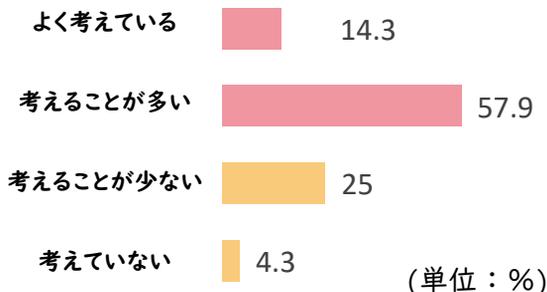


日頃より、安全安心な給食の提供について、御理解御協力をいただき感謝申し上げます。学校給食は、子どもたちの心身の健全な発達を助けるとともに、子どもたちの食に関する正しい理解と適切な判断力を養う「生きた教材」としての役割があります。静岡市の学校給食が、静岡市の子どもたちの生涯にわたる、健全な食生活実践のための土台づくりに貢献できるよう、今後とも努めます。

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。

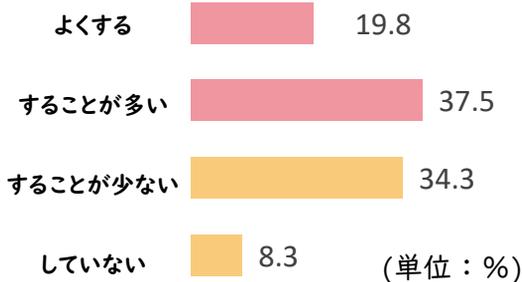
Q. 食事を用意する際、お子様の成長期を意識して献立を考えていますか?



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。

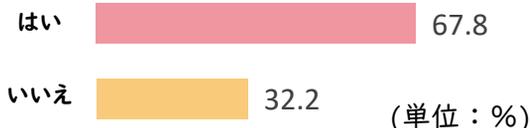


Q. 食材を購入する際、県内産の食材や地場産物を意識しますか?



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

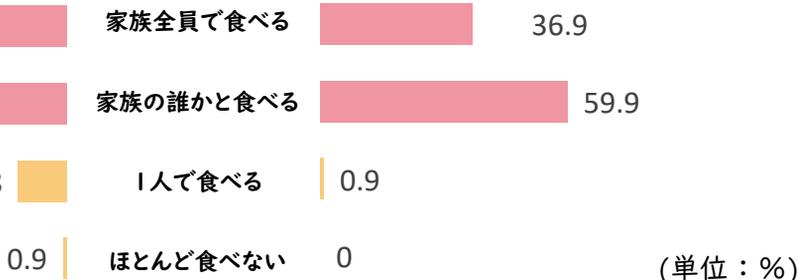


家庭において静岡を感じる食事が出ることは、子どもたちの郷土愛を育む上で素晴らしいことです。

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？



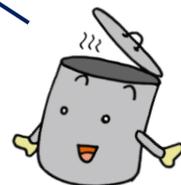
結果から、回答者のご家庭の児童生徒の半数以上は、朝晩の食事を家族の誰かと一緒に食べていることがわかりました。誰かと一緒に食事をするを、一般的に「共食(きょうしょく)」と言い、一人で食事をするを「孤食(こしょく)」と言います。

「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!

