

6月 給食献立表

| 日(曜) | 献立 | 中学校 | Cブロック | 門屋学校給食センター | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) | 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 | | |
| 3 (月) | 米飯 | | | 米 | | 755 27.6 330 | 信州煮のみみつを 知ろう |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 信州煮 | 鶏肉 黒半べん 生 揚げ みそ | ごぼう にんじん たけのこ し いたけ こんにやく | 大豆油 じゃがいも 砂 糖 ごま油 | かつおだし 醤油 | | |
| | 海と山のサラダ | いか | レタス きゅうり キャベツ し めじ | | 和風ドレッシング | | |
| | キウイフルーツ | | キウイフルーツ | | | | |
| 4 (火) | 米飯 | | | 米 | | 831 28.1 394 | 歯と口の健康週間 |
| | 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 れんこん | 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 フィッ シュカルシウム とんこつ スープ | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 海藻サラダ | ひじき 海藻ミック ス | きゅうり キャベツ | | 和風玉葱ドレッシング | | |
| | 福神漬 | | だいこん なす きゅうり 生姜 れんこん | 砂糖 | 醤油 酢 塩 | | |
| 5 (水) | 食パン | | | パン | | 755 26.0 529 | 卵を 食べよう 「オムレツの きのこ ソースかけ」 |
| | キャラメルクリーム | 加糖脱脂練乳 | | 水あめ 砂糖 | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | オムレツのきのこソースかけ | 鶏卵 | えのきたけ しめじ | 大豆油 砂糖 | トマトケチャップ とんか つソース 赤ワイン | | |
| | ポテトサラダ | ハム | キャベツ きゅうり | じゃがいも マヨネーズ | 塩 こしょう | | |
| | オニオンスープ | ベーコン | にんじん たまねぎ パセリ | | とりがらスープ 酒 スー プストック 塩 こしょう 薄口醤油 | | |
| 6 (木) | 米飯 | | | 米 | | 780 25.7 477 | 魚を食べよう 「いわし」 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | いわしの唐揚げごま酢かけ | いわし | 生姜 | でんぶん 小麦粉 大豆 油 ごま 砂糖 | 塩 酒 酢 醤油 みりん かつおだし | | |
| | 切干大根の煮物 みそけんちん汁 | 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ | 切干大根 にんじん こんにやく 大根 ごぼう しいたけ 大根葉 | 砂糖 ごま油 里芋 | かつおだし 醤油 みりん かつおだし 酒 みりん | | |
| 7 (金) | 米飯 | | | 米 | | 792 29.4 340 | ごぼうを知ろう |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 豚肉とごぼうの卵とじ | 豚肉 かまぼこ 鶏 卵 | しいたけ にんじん ごぼう た まねぎ たけのこ さやえんどう 小松菜 キャベツ | 大豆油 砂糖 | 酒 みりん 醤油 | | |
| | 野菜のツナ和え 黄桃缶 | まぐろ油漬 | 黄桃 | | 青じそドレッシング | | |
| 10 (月) | ソフトめん | | | ソフトめん | | 773 31.0 419 | ビタミンCを とろう 「蒸し じゃがいも」 |
| | ミートソース | 牛肉 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 マッシュルーム トマト りんご グリンピース | 大豆油 小麦粉 マーガ リン 生クリーム | 赤ワイン ウスターソース チャツネ スープストック とんこつスープ トマトケ チャップ 塩 こしょう フィッシュカルシウム | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | こんにやくサラダ | 海藻ミックス | サラダこんにやく ほうれん草 キャベツ | | ごまドレッシング | | |
| | 蒸しじゃがいも | | | じゃがいも | 塩 | | |
| 11 (火) | 米飯 | | | 米 | | 798 29.6 449 | 郷土料理 「筑前煮」 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 筑前煮 | 鶏肉 | 生姜 こんにやく しいたけ ご ぼう たけのこ にんじん れん こん さやえんどう | 大豆油 じゃがいも 砂 糖 | 酒 みりん 醤油 かつお だし | | |
| | さんが焼き 梅とじゃこのサラダ | あじ ちりめん干し | たまねぎ にんじん ねぎ レタス 大根 黄ピーマン 梅 | 大豆油 でんぶん | 酒 | | |
| 12 (水) | 米飯 | | | 米 | | 785 24.3 474 | ふるさと給食週間 「枝豆コロッケ」 |
| | ふりかけ | | | | 野菜わかめふりかけ | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 枝豆コロッケ | | えだまめ | じゃがいも パン粉 小 麦粉 大豆油 ごま | | | |
| | きゅうりとつぼ漬けの和え物 | | きゅうり つぼづけ 小松菜 にんじん 大根 しめじ 葉ねぎ | | かつおだし | | |
| | 静岡の実だくさん汁 | 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ | | | | | |
| 13 (木) | 食パン | | | パン | | 871 39.6 393 | ふるさと給食週間 「ツナサンド」 |
| | ツナサンド | まぐろ水煮 まぐろ 油漬 | きゅうり とうもろこし | マヨネーズ | こしょう | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ポークビーンズ | 豚肉 チーズ 大豆 | たまねぎ にんじん トマト ビュレ | 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 | | |
| | パイナップル缶 | | パイナップル | | | | |
| 14 (金) | 米飯 | | | 米 | | 757 24.4 337 | ふるさと給食週間 「しらす和え」 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 肉じゃが | 豚肉 | こんにやく にんじん しいたけ たまねぎ | じゃがいも 砂糖 | かつおだし 酒 醤油 み りん | | |
| | しらす和え お茶プリン | ちりめん干し 豆乳クリーム | キャベツ 小松菜 抹茶 | 砂糖 | 酒 醤油 かつおだし ゲル化剤 | | |
| 17 (月) | 米飯 | | | 米 | | 795 29.0 364 | ふるさと給食週間 「さばのみそ煮」 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | さばのみそ煮 酢の物 | さば みそ ちくわ わかめ | 生姜 きゅうり | 砂糖 砂糖 | 酢 塩 かつおだし 塩 醤油 | | |
| | きのこ汁 | 豆腐 油揚げ | にんじん 白菜 大根 しいたけ まいたけ えのきたけ しめじ 根深ねぎ | | | | |

Ｃブロック

| | | | | | | | |
|-----------|---------------|---------------------------|---------------------------------|-------------------------|--|--------------------|--|
| 18 (火) | ミルク食パン | スキムミルク | | パン | | 778 31.7 367 |  ふるさと給食週間 「トマト入り メンチカツ」 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | トマトメンチカツ | 豚肉 | たまねぎ トマト | 小麦粉 でんぷん 砂糖 パン粉 大豆油 | | | |
| | フレンチサラダ | ハム | キャベツ グリーンアスパラガス きゅうり とうもろこし | | フレンチドレッシング | | |
| | ポテトスープ | 豚肉 | たまねぎ にんじん チンゲンサイ | じゃがいも | 塩 酒 スープストック こしょう とりがらスープ | | |
| 19 (水) | 米飯 | 牛乳 | | 米 | | 738 28.2 418 | 血液を作る食べ物 「牛肉」 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 牛肉とじゃがいものきんぴら | 牛肉 | こんにゃく ごぼう にんじん 生姜 | 大豆油 砂糖 じゃがいも | 醤油 酒 みりん 赤唐辛子粉 | | |
| | 即席漬け | 塩昆布 | きゅうり キャベツ | ごま | 塩 | | |
| | みそ汁 | 油揚げ 豆腐 わかめ みそ | たまねぎ 根深ねぎ | | かつおだし | | |
| 20 (木) | 米飯 | 牛乳 | | 米 | | 756 31.8 413 | 魚料理を食べよう 「さわらの みそマヨネーズ 焼き」 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | さわらのみそマヨネーズ焼き | さわら うずら卵 みそ チーズ | 生姜 | マヨネーズ ノンエッグ マヨネーズ 砂糖 | 醤油 酒 フィッシュカルシウム | | |
| | カラフル和え | | キャベツ きゅうり 梅 | ごま | ふりかけ調理用 塩 | | |
| | けんちん汁 | 鶏肉 豆腐 | ごぼう にんじん しいたけ 大根 こんにゃく 葉ねぎ | ごま油 里芋 | かつおだし 醤油 塩 | | |
| 21 (金) | 米飯 | 牛乳 | | 米 | | 774 26.8 415 | 餃子のひみつを 知ろう |
| | 牛乳 | 豚肉 | | | | | |
| | 揚げぎょうざ | | キャベツ たまねぎ にはんにく 生姜 | 大豆油 でんぷん ごま油 | | | |
| | リャンパン | ハム | レタス キャベツ きゅうり | 春雨 | 中華ドレッシング | | |
| | 中華コーンスープ | 豆腐 鶏卵 スキムミルク | たまねぎ にんじん とうもろこし クリームコーン 葉ねぎ | でんぷん | とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう | | |
| | 味付煮干し | かたくちいわし | | 砂糖 ごま | 塩 | | |
| 24 (月) | うどん | | | うどん | | 860 38.8 596 | よく噛んで 食べよう |
| | 牛乳 | 豚肉 | | | | | |
| | 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 フィッシュカルシウム かつおだし 醤油 みりん | | |
| | 和風サラダ | いか わかめ | きゅうり キャベツ 枝豆 | | 和風乳化ドレッシング | | |
| | 大豆と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 | | |
| 25 (火) | 米飯 | 牛乳 | | 米 | | 786 30.6 542 | 食物繊維を とろう 「ごぼうと れんこんの サラダ」 |
| | 牛乳 | 豚肉 | | | | | |
| | 和風ハンバーグ | 豚肉 鶏肉 | たまねぎ | 豚脂 大豆油 砂糖 でんぷん | 醤油 酒 みりん | | |
| | ごぼうとれんこんのサラダ | まぐろ油漬 | ごぼう れんこん きゅうり 枝豆 | | ごまドレッシング | | |
| | 野菜スープ | レバー入り肉団子 | にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ とうもろこし | でんぷん | 塩 こしょう スープストック 薄口醤油 とりがらスープ | | |
| 26 (水) | 米飯 | 牛乳 | | 米 | | 867 30.5 555 | ふるさと給食 |
| | 牛乳 | 豚肉 | | | | | |
| | 五目半ぺんのごま揚げ | 五目半ぺん | | 小麦粉 ごま 大豆油 | フィッシュカルシウム | | |
| | 野菜の磯香和え | のり | キャベツ ほうれん草 にんじん 大根 小松菜 根深ねぎ | じゃがいも | 醤油 みりん かつおだし かつおだし | | |
| | みそ汁 | 油揚げ 豆腐 わかめ みそ | | | | | |
| 27 (木) | 食パン | | | パン | | 750 25.5 446 | 水分をとろう |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | クラムチャウダー | あさり 鶏肉 牛乳 スキムミルク | たまねぎ にんじん パセリ | じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油 | 白ワイン スープストック とんこつスープ 塩 こしょう | | |
| | 野菜サラダ | | キャベツ きゅうり 赤ピーマン 枝豆 とうもろこし | | クリーミーコーンドレッシング | | |
| | ゼリー | 豆乳 | メロンビュール | 砂糖 | ゲル化剤 | | |
| 28 (金) | 米飯 | 豚肉 | | 米 | | 887 33.8 322 | 味のひみつを 知ろう 「ルーロー飯」 |
| | 牛乳 | 生揚げ | | | | | |
| | ルーロー飯 | 生姜 根深ねぎ にんじん たけのこ しいたけ | | 大豆油 砂糖 | 酒 オイスターソース 薄口醤油 | | |
| | 汁ビーフン | 鶏肉 | チンゲンサイ もやし とうもろこし 葉ねぎ | ビーフン ごま油 でんぷん | 中華スープの素 醤油 | | |
| | 杏仁かん | 杏仁寒天(豆乳) | 黄桃 みかん パイナップル | | | | |

※製造過程で混入する可能性があるもの

【米】

①籠上中・末広中・賤機中・美和中
⇒小麦、大豆等

②上記以外の学校
⇒えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉等

【めん】

卵、そば

【パン】

①籠上中・末広中・賤機中・美和中
⇒卵、大豆、りんご等

②上記以外の学校
⇒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、ゼラチン等

※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。

★主食のコンタミネーションにつきましては、学校によって異なります。
詳しく知りたい方は、門屋学校給食センター(TEL 207-8050)までお問い合わせください。

★静岡市の学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。
詳しく知りたい方は、学校給食課までお問い合わせください。

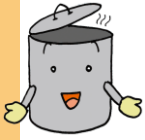
★静岡市学校給食課ウェブサイトには、献立表や食育ニュース、
食育学習コンテンツ、食材の産地などの情報やレシピを
掲載しています。詳しくはこちら→



イラスト出典:「学校給食」「学校の食事」

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

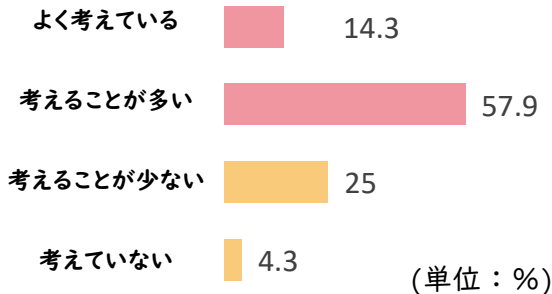


日頃より、安全安心な給食の提供について、御理解御協力をいただき感謝申し上げます。学校給食は、子どもたちの心身の健全な発達を助けるとともに、子どもたちの食に関する正しい理解と適切な判断力を養う「生きた教材」としての役割があります。静岡市の学校給食が、静岡市の子どもたちの生涯にわたる、健全な食生活実践のための土台づくりに貢献できるよう、今後とも努めます。

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。

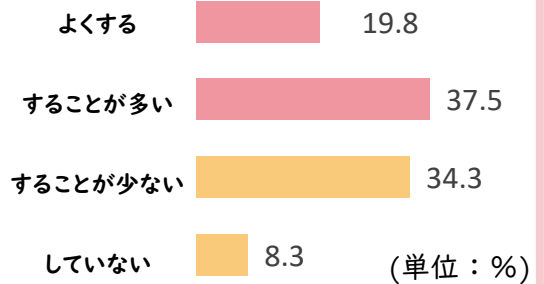
Q. 食事を用意する際、お子様の成長期を意識して献立を考えていますか?



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。

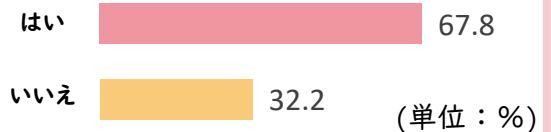


Q. 食材を購入する際、県内産の食材や地場産物を意識しますか?



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!

