

6月 きゅうしょくこんだてひょう



静岡市学校給食献立作成テーマ：食べ物のひみつを探して楽しく食べよう

令和6年度

静岡市立清水三保第一小学校

日曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギーになる (きいろ)	エネルギーたんぱく質 カルシウム えんぶ	一口メモ
		からだをつくる (あか)	からだのちようしをととのえる (みどり)				
3日(月)	カミカミカレーライス	ぶたにく いか	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご れんこん	こめ むぎ あぶら じゃがいも ルウ		665kcal 24.6g 16.9g 565mg 2.0g	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」。6月4日は虫歯予防デーです。食べた後はしっかり歯磨きしよう！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	こまつなとコーンのソテー		こまつな とうもろこし キャベツ	あぶら			
	ヨーグルト	ヨーグルト					
4日(火)	マーガリンパン			マーガリンパン		575kcal 23.1g 23.7g 31.2mg 2.3g	よくかんで食べる よく噛むことにより、唾液が分泌され、虫歯予防に効果的です。唾液は口の中の汚れや食べかすを洗い流してくれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	やしそば	ぶたにく いか	しょうが にんにく もやし キャベツ	むしめん あぶら			
	にらたまスープ	たまご	にら たまねぎ しめじ	でんぶん			
マンゴープリン	にゅうせいひん	マンゴー		さとう ココナッツ			
5日(水)	むぎごはん			こめ むぎ		597kcal 24.5g 17.4g 341mg 2.2g	五目金平 五目金平は噛み応えがあるごぼうやにんじんを使って作ってあります。よく噛んで食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ごもくきんぴら	ぶたにく	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう ごま			
	なっとう	なっとう					
みそしる	みそ	こまつな しめじ キャベツ たまねぎ					
6日(木)	むぎごはん			こめ むぎ		591kcal 24.2g 20.1g 373mg 1.6g	焼き豆腐 豆腐を焼いたものです。豆腐の原料の大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど栄養価の高い良質なたんぱく質を含みます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	やきどうふのちゅうかに	やきどうふ ぶたにく	にんじん もやし たけのこ しいたけ チンゲンサイ	あぶら さとう でんぶん			
	シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぶん さとう こむぎこ			
7日(金)	こくとうパン			こくとうパン		613kcal 29.8g 23.7g 337mg 2.4g	食中毒にご用心!
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さけのマヨネーズやき	さけ ぎゅうにゅう チーズ	パセリ	マヨネーズ			
	キャベツとコーンのソテー		キャベツ とうもろこし	あぶら			
オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん					
10日(月)	りんごパン			りんごパン		657kcal 23.2g 23.0g 308mg 2.5g	じめじめした梅雨の時期は食品に細菌が繁殖しやすいので、食中毒が発生しやすい時期です。食中毒を予防するためにも食品の取り扱いに注意しましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	だいすコロッケ	だいす	たまねぎ	じゃがいも さとう あぶら パンこ こめこ こむぎこ			
	チーホーサイ	ぶたにく	しょうが たけのこ にんじん キャベツ にら	あぶら さとう はるさめ			
とうがんスープ		とうがん しいたけ ねぶかねぎ	でんぶん				
11日(火)	むぎごはん			こめ むぎ		617kcal 25.8g 18.1g 414mg 1.6g	ふるさと給食週間 6月13日(木)から19日(水)は「ふるさと給食週間」です。地元食材を使った料理や郷土料理が献立に登場します。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	マーボーどうふ	どうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ にんじん しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	さとう ごまあぶら でんぶん			
	もやしとにらのソテー		もやし にら キャベツ	あぶら			
れいとうみかん		みかん					
12日(水)	ロールパン			ロールパン		564kcal 25.9g 22.3g 305mg 2.5g	地元の食文化や伝統料理に親しむ機会にしてください。
	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				
	アスパラガスのソテー		とうもろこし グリーンアスパラガス	じゃがいも あぶら			
やさいスープ	ベーコン	こまつな にんじん たまねぎ キャベツ					
13日(木)	むぎごはん			こめ むぎ		599kcal 24.5g 14.0g 352mg 1.4g	静岡おでん 静岡市民の身近な食べ物です。「黒はんぺん」や「牛すじ」など具たくさん「おでん」です。おでん粉をかけて食べます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しずおかおでん	ぶたもち ぎゅうすじ こんぶ さつまあげ ころはんぺん すじぼこ おでんこ	こんにゃく だいこん	じゃがいも			
	こまつなのびたし	あぶらあげ	こまつな キャベツ にんじん				
おちゃクリームだいふく	しろいんげんまめ にゅうせいひん	りょくちや	さとう もちこ しょうしんこ				
14日(金)	むぎごはん			こめ むぎ		595kcal 25.3g 17.0g 344mg 2.1g	ちくわの磯部揚げ 磯部揚げとは、のりを衣に混ぜて揚げた料理のことをいいます。代表的なのが「ちくわの磯部揚げ」です。
	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	ひじき あぶらあげ	こまつな キャベツ				
とんじり	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ	じゃがいも				

ふるさと給食週間

日曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギーたんぱく質カルシウムえんぶん	一口メモ
		からだをつくる(あか)	からだのちようしをとのえる(みどり)	エネルギーになる(きいろ)		
17日(月)	しらすごはん	しらすほし	しょうが	こめ むぎ	581kcal 22.5g 18.8g 361mg 2.8g	 黒はんぺん 「黒はんぺん」は「いわし」などの青魚を原料に作られた練り製品で、静岡の名物ははんぺんです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	くろはんぺんのおちゃフライ	くろはんぺん	せんちゃ	パンこ こむぎこ でんぶんあぶら		
	キャベツソテー		キャベツ こまつな	あぶら		
とうがんとみそしる	わかめ とうふ みそ	とうがん ねぶかねぎ				
18日(火)	えびカツバーガー	えび だいす	キャベツ	げんまいパン こむぎこでんぶん さとう パンこあぶら	649kcal 26.7g 23.0g 583mg 2.1g	「黒はんぺん」を作るときは、骨などもそのまますりつぶして作ることで、カルシウムなどがとても豊富です。今日は「黒はんぺん」の代表的な食べ方、フライにしました。よく噛んで食べてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なつやすみのカレースープ	ふたにく	たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト なす いんげん	あぶら ルウ		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
19日(水)	むぎごはん			こめ むぎ	581kcal 23.4g 15.1g 364mg 2.2g	しらす いわしなどの稚魚をしらすと呼びます。しらす漁は3月の終わり頃から始まります。6月頃が一番おいしいと言われています。
	てづくりふりかけ	しらすほし こんぶ		こめ さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	うまに	とりにく なまあげ	にんじん こんにやく しいたけ たけのこ ごぼう いんげん	じゃがいも さとう		
みそしる	わかめ みそ	だいこん ねぶかねぎ				
20日(木)	むぎごはん			こめ むぎ	605kcal 26.1g 19.7g 295mg 1.7g	酢豚 酢豚は、衣をつけた豚肉を揚げて甘酢あんをからませて作る中華料理です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	すふた	ふたにく	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ	でんぶん あぶら さとう		
	かきたまじる	とうふ たまご	はねぎ	でんぶん		
21日(金)	ウインナードッグ	ソーセージ	キャベツ	ロールパン さとう	638kcal 24.5g 24.6g 416mg 2.3g	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！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コーンシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース	じゃがいも あぶら こむぎこ パター		
	にゅうさんきんざりー	にゅうさんきんざりー	レモン	さとう		
24日(月)	むぎごはん			こめ むぎ	583kcal 23.2g 16.5g 486mg 2.3g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわしのうめに	いわし	ばいにく	さとう		
	きんぴら	さつまあげ	にんじん ごぼう こんにやく	ごまあぶら さとう ごま		
みそしる	みそ	たまねぎ こまつな	じゃがいも			
25日(火)	しょくパン			しょくパン	578kcal 28.0g 23.1g 319mg 1.9g	ツナ ツナはまぐろの身を油や調味液等に漬け込んで作ります。静岡県はツナ缶の生産量全国第1位です。
	ツナマヨネーズ	まぐろ	たまねぎ	ドレッシング		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークビーンズ	ふたにく だいす	たまねぎ にんじん マッシュルーム	あぶら さとう		
パインサラダ		きゅうり キャベツ パインナッフル	ドレッシング			
26日(水)	むぎごはん			こめ むぎ	611kcal 23.0g 19.6g 362mg 1.6g	みそかつ 愛知県の郷土料理です。「とんかつ」に八丁味噌をベースにしたタレをかけて食べます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそカツ	ふたにく だいす はちょうみそ	キャベツ	あぶら さとう パンこでんぶん		
	ポイルキャベツ		キャベツ			
けんちんじる	とりにく とうふ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん はねぎ	ごまあぶら			
27日(木)	ツナカレーピラフ	まぐろ	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース	こめ むぎ あぶら	587kcal 24.0g 19.3g 314mg 2.2g	食育月間 毎年6月は「食育月間」です。食べることは生涯を通じて続けていきます。子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チーズオムレツ	たまご チーズ		さとう こめこ あぶら		
	ミネストローネ	ベーコン だいす	トマト たまねぎ キャベツ	マカロニ		
れいとうもも		おうとう	シロップ			
28日(金)	ソフトめん			ソフトめん	594kcal 26.0g 19.0g 374mg 2.0g	ご家庭でも食事の経験を通じて「食」に関する知識や、バランスの良い「食」の選択についてなど、話す機会を作ってみてください。
	ハッシュドビーフソース	ぎゅうにく チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース	あぶら ルウ なまクリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コーンサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし	ドレッシング		
はっこうにゅう	はっこうにゅう					

イラスト: ©SeDoc 少年写真新聞社・学校給食(全国学校給食協会)

★食材の使用については安全確認に努めています。

- 献立表に記載されている日ごとの栄養価は、小学3～4年生の数値です。
- 食中毒予防のため、学校給食で提供された食べ物は持ち帰ることができません。御了承ください。
- 学校給食の1食単価は280円です。食材料費に使用し、光熱水費や人件費等は含まれていません。

<注意> ※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、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

静岡県の子供たちと 静岡市の学校給食

おいしい静岡 いただきます!

ひょうたん ころも



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

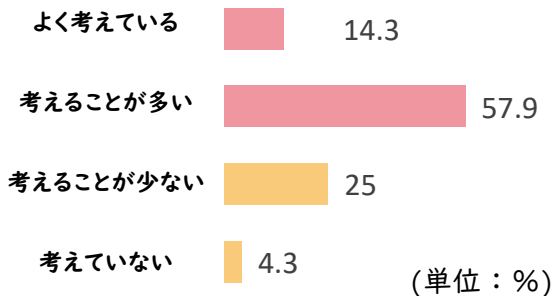


日頃より、安全安心な給食の提供について、御理解御協力をいただき感謝申し上げます。学校給食は、子どもたちの心身の健全な発達を助けるとともに、子どもたちの食に関する正しい理解と適切な判断力を養う「生きた教材」としての役割があります。静岡市の学校給食が、静岡市の子どもたちの生涯にわたる、健全な食生活実践のための土台づくりに貢献できるよう、今後とも努めます。

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。

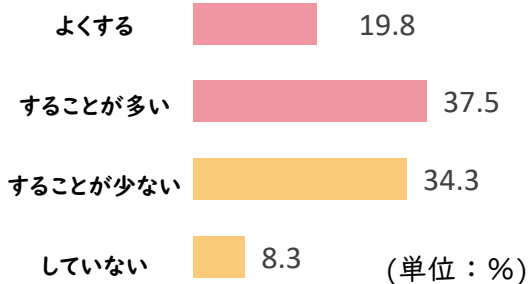
Q. 食事を用意する際、お子様の成長期を意識して献立を考えていますか?



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。

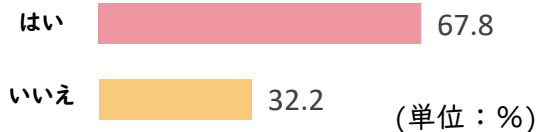


Q. 食材を購入する際、県内産の食材や地場産物を意識しますか?



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

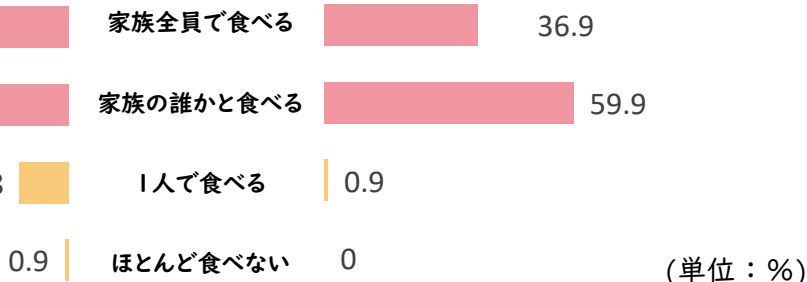


家庭において静岡を感じる食事が出ることは、子どもたちの郷土愛を育む上で素晴らしいことです。

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。
- 話をしながらゆっくり食べる。
- 学校であったことを話す。
- 楽しい話をする。
- 好きな料理を1つは取り入れる。
- 苦手な食材が食べやすいよう工夫する。
- 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。
- 料理を一緒にする。
- 一緒に買い物に行ってメニューを決める。
- 家族で揃って食べる。
- 食後に季節の果物を出す。
- テレビを付けないようにする。
- 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。

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!

