



令和6年度

6月 きゅうしょくこんだてひょう



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

静岡市立庵原学校給食センター

3・4年生 中学生

日曜日	こんだて	おもなざいりょうと体の中でのほたらき			エネルギーkcal		お知らせ	
		あ	か	みどり	き	い		ろ
		からだをつくる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからのもとなる	たんぱく質g	カルシウムmg		
3月	むぎごはん	らんかく			こめ	むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	やきどふのちゅうかに	とうふ ぶたにく	にんじん もやし たけのこ しいたけ ちんげんさい		あぶら さとう	でんぶん		
	はるまき	だいず	たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ		でんぶん さとう はるさめ ごまあぶら こむぎこ あぶら			
	ミニゼリー 一人2コ		りんご ぶどう		さとう			
4火	ウイナードッグ (ウイナー) (ポイルキャベツ)	ウイナー		キャベツ		パン あぶら さとう	はさんで食べよう 切れ目の入ったドッグパンに、 ウイナーとキャベツを上手に はさんでホットドッグを作って食 べましょう。	
	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 コーン パセリ		じゃがいも あぶら	ルウ		
5水	むぎごはん	らんかく			こめ	むぎ	食中毒に気をつけよう じめじめ、むしむしとした梅雨の 時期は、食中毒の菌が大好き な季節です。食中毒予防の基 本は手洗いです。給食の前は、 石けんで手をていねいに洗いま しょう。	
	つぼづけ			つぼづけ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ごもくきんぴら	ぎゅうにく	しょうが にんじん ごぼう こんにやく いんげん		じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま さとう			
	みそしる	とうふ わかめ みそ	だいこん しろねぎ					
6木	しょくパン				パン		鶏肉のトマト炒め 鶏肉と玉ねぎをよく炒めてから 小麦粉をまぶして作ります。粉 をまぶすことで、とろみがつい て、おいしくなります。 ※小学6年生給食なし	
	いちごジャム		いちご		みずあめ さとう			
	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 コーン トマト マッシュルーム		あぶら バター こむぎこ マカロニ	じゃがいも		
ポテトスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ		じゃがいも				
7金	カミカミカレーライス	らんかく			こめ	むぎ	歯と口の健康週間 6月4日～10日は「歯と口の健 康週間」です。よくかんで食べ るとだ液(ツバ)がたくさん出て、口 の中がきれいになり、歯やあご もじょうぶになります。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ごまつなとコーンのソテー	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご		あぶら	じゃがいも ルウ		
	はっこうにゅう	はっこうにゅう			あぶら			
10月	むぎごはん	らんかく			こめ	むぎ	麦ごはん 麦には「食物せんい」がたくさん 含まれています。私たちのおな かの中をきれいにそうじしてくれ る大切な栄養です。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	さばのみそに	さば みそ	しょうが		さとう			
	ひじきいために	ひじき あぶらあげ	にんじん コーン えだまめ		さとう	あぶら		
	すましじる	とうふ	えのきだけ ほうれんそう					
11火	マーガリンパン				パン	マーガリン	海藻を食べよう 海に囲まれている日本では、昔 から健康によい食べ物として海 藻を食べてきました。鉄分やカ ルシウムなどのミネラルや食物 せんいが多く含まれていて、不 足しがちな栄養素を補ってくれ ます。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	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		
	わかめスープ	わかめ とうふ	いろねぎ		ごまあぶら			
	アーモンドいり あじつきにぼし	かたくちいわし			アーモンド	さとう		
12水	ツナカレーピラフ	まぐろ	しょうが たまねぎ コーン にんじん グリンピース		こめ	あぶら	ふるさと給食の日 静岡県は全国有数のまぐろの 水揚げ量を誇ります。主に清水 や焼津の港で水揚げされます。 缶詰の原料にも利用され、「ツ ナ缶」の生産量は全国1位で 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			あぶら さとう	こめこ		
	ミネストローネ	ベーコン だいず	トマト にんじん たまねぎ キャベツ		じゃがいも			
	みかんゼリー		みかん		みずあめ	さとう		
13木	ハッシュドビーフソース				ソフトめん		牛肉の栄養 牛肉には、たんぱく質の他に も、貧血を予防する鉄分が多く 含まれています。ビタミンCが豊 富な野菜と一緒に食べると、鉄 の吸収率がさらにアップします。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ほうれんそうと コーンのソテー	ベーコン	ほうれんそう コーン		あぶら			
	ヨーグルト	ヨーグルト						
14金	むぎごはん	らんかく			こめ	むぎ	愛知県の料理 みそカツは、八丁みそを使った みそダれをとんかつにかけた料 理です。八丁みそは、愛知県生 まれの色のこい豆みそです。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	みそカツ	ぶたにく みそ だいず			パンこ	でんぶん あぶら さとう		
	ポイルキャベツ		キャベツ					
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう こんにやく しろねぎ		ごまあぶら			

日曜日	こ ん だ て	おもなざいりょうと体の中での はたらき			エネルギーkcal		お知らせ
		あ か	み ど り	き い ろ	たんぱく質g		
		からだをつくる	からだのちようしをとのえる	ねつやちからのもとになる	カルシウムmg		
17月	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	655 27.0 399	805 32.9 449	ふるさと給食週間 17日～21日の一週間は、庵原学校給食センターの「ふるさと給食週間」です。静岡でとれたり、作られたりしている食べ物がたくさん登場します。
	てづくりふりかけ	しらすほし こんぶ かつおぶし		ごま さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	うまに	ぶたにく なまあげ	こんにやく にんじん ごぼう えだまめ	じゃがいも さとう あぶら			
	のりいりあつやきたまご	たまご のり		さとう あぶら でんぶん			
18火	しよくパン			パン	579 23.3 299	754 28.8 329	海老芋ってどんな野菜？ 「海老芋」は里いもの品種の一つです。そり返った形と表面のしま模様がエビのように見えるのでそう呼ばれるようになりました。県内では西部の磐田市で多く生産されています。
	みかんジャム		みかん	みずあめ さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	えびいもコロquette	とりにく	たまねぎ	えびいも じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん あぶら			
	チーホーサイ	ぶたにく	しょうが たけのこ あかピーマン キャベツ なら	あぶら さとう はるさめ			
とうがんスープ	なると	とうがん にんじん しいたけ はねぎ	でんぶん				
19水	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	631 28.2 400	783 35.9 451	静岡おでん 静岡を代表する郷土料理「静岡おでん」です。牛すじと豚もつをじっくり煮込んで作ります。※小袋のおでん粉が、一人1つ付きます。
	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 こんぶ さつまあげ くるはんぺん おでんこ	だいこん こんにやく	じゃがいも			
	なつとう	なつとう					
	おちゃプリン	とうにゅう	まっちゃん	さとう			
20木	しよくパン			パン	610 30.4 342	815 39.2 390	静岡のめぐみ ツナ(まぐろ) 今から約90年前、当時の静岡県水産試験場がまぐろ缶詰を試作しニューヨークへ輸出したところ、大変好評だったことから、生産量が増えしてきました。※小学6年生給食なし
	ツナマヨネーズ	まぐろ たまご	たまねぎ	コーンスターチ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム	あぶら じゃがいも さとう			
	やさしいため		キャベツ コーン こまつな	あぶら			
21金	しらすごはん	しらすほし	しょうが	こめ	644 28.1 418	806 34.7 474	黒はんぺん 黒はんぺんは、さば、いわしなどをすり身にしてゆでたものです。県外で「はんぺん」といえば白い練りものですが、静岡県では黒はんぺんの方がよく食べられています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	くるはんぺんのおちゃフライ	くるはんぺん だいず	せんちゃ	あぶら パンこ こむぎこ			
	ポイルキャベツ(コンソメ)		キャベツ				
	みだくさんじる	ぶたにく とうふ みそ いわし たら だいず ひとえぐさ	だいこん にんじん はねぎ	でんぶん さとう			
24月	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	624 25.3 569	760 29.6 648	入梅いわし 初夏に水揚げされるイワシを「入梅(にゅうばい)イワシ」と呼び、脂ののっておいしいといわれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	いわしのうめに	いわし	うめ	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	あぶらあげ とうふ みそ	だいこん はだいこん				
25火	ロールパン			パン	631 26.5 372	805 33.2 421	調理員の募集 静岡市では、学校給食センターや小中学校の給食室で働く調理員を募集しています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう あぶら			
	ナポリタン	ウインナー	たまねぎ コーン ピーマン	スパゲティ あぶら			
	やさいスープ		キャベツ にんじん ほうれんそう	じゃがいも			
26水	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	620 22.7 432	753 27.3 486	冷凍みかん 秋から冬に収穫されたみかんを、一年中おいしく食べようと考えて作られたのが「冷凍みかん」です。ビタミンCがいっぱいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	いなか	ぶたにく なまあげ みそ	にんにく しょうが だいこん にんじん ごぼう こんにやく しいたけ	じゃがいも ごまあぶら さとう			
	にびたし	あぶらあげ	こまつな はくさい にんじん				
	れいとうみかん		みかん				
27木	チキンカツバーガー (チキンカツ)			パン	625 22.3 315	831 30.7 451	夏野菜を食べよう 夏に旬を迎える夏野菜がたくさん入ったスープです。全部で5種類、食べながら見つけてみよう！※小袋の中濃ソースが一人1つ付きます。※スライスチーズは、中学生のみです。
	(ポイルキャベツ)	とりにく		パンこ こむぎこ あぶら でんぶん			
	(スライスチーズ) 中学生のみ チーズ		キャベツ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	なつやさいカレースープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト いんげん あかピーマン	あぶら ルウ			
28金	くらざとうロールパン			パン こくとうみつ	662 28.7 307	852 36.0 337	1日に必要な野菜はどのくらい？ 野菜は1日350gとるように心がけましょう。生で食べるのは大変ですが、スープにしたり炒めたりすると食べやすいです。
	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	あぶら			
	せんぎりやさいのソテー		いんげん コーン あかピーマン	じゃがいも あぶら			
	にらたまごスープ	たまご	にら たまねぎ しめじ	でんぶん			

〇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。 〇パンの製造過程で、卵・大豆・りんご等が混入する可能性があります。

イラスト出典：「少年写真新聞社」、「学校給食」

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

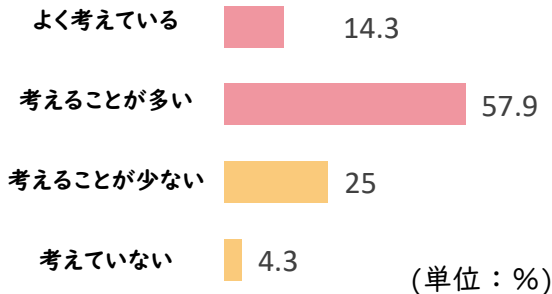


日頃より、安全安心な給食の提供について、御理解御協力をいただき感謝申し上げます。学校給食は、子どもたちの心身の健全な発達を助けるとともに、子どもたちの食に関する正しい理解と適切な判断力を養う「生きた教材」としての役割があります。静岡市の学校給食が、静岡市の子どもたちの生涯にわたる、健全な食生活実践のための土台づくりに貢献できるよう、今後とも努めます。

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。

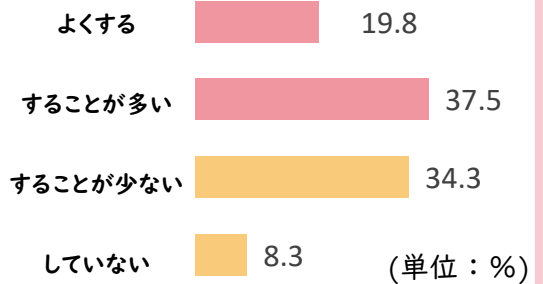
Q. 食事を用意する際、お子様の成長期を意識して献立を考えていますか?



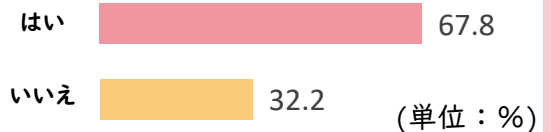
！食に主食・主菜・副菜をそろえ、様々な食品を取り入れるよう心掛けると、成長期に必要な栄養が摂りやすくなります。

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?



Q. 静岡の郷土料理を家庭の食事に取り入れていますか?



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

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。

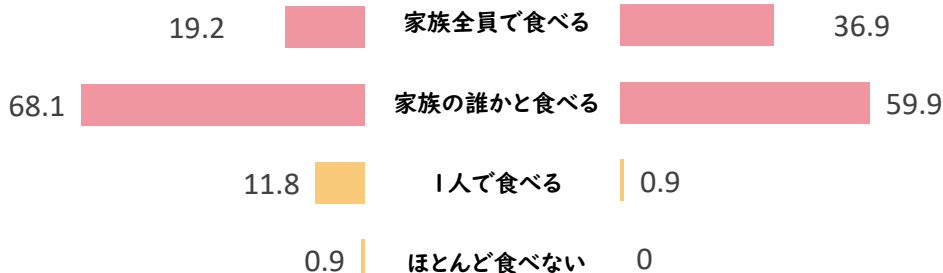
検索してみてね!

静岡市 しょっかんくん

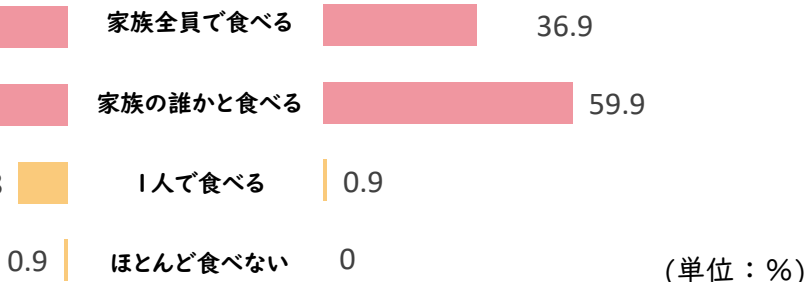


家庭において静岡を感じる食事が出ることは、子どもたちの郷土愛を育む上で素晴らしいことです。

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!

