

# 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	B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 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 減量			米		556 20.1 359	<b>梅</b> 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	こんにやく 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	油揚げ 豆腐 わかめ みそ	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 かつおだし		
4 (火)	うどん			うどん		607 23.2 324	<b>だしのうま味を感じよう</b>
	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			
5 (水)	米飯 (減量)			米		641 27.8 382	<b>さわら</b> 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	ごま 砂糖	醤油		
豚汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん ごぼう こんにやく 大根 葉ねぎ	里芋	かつおだし			
6 (木)	米飯			米		605 21.7 292	<b>ピビンバ</b> 韓国語でピビンバのピピンは「混ぜ」パは、「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					
	切干大根入りピビンバ	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						
中華コーンスープ	ベーコン	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			
7 (金)	減量食パン			パン		550 21.4 355	<b>きゅうり</b> 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			
10 (月)	米飯 (減量)			米		622 20.6 334	<b>アーモンド</b> 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 こんにやく 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				
11 (火)	麦入り米飯			米 麦		773 30.5 543	<b>よくかんで食べよう</b> 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、心も豊かにしてくれます。ひと口30回以上かむことを目標にしっかりと飲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 いか	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		
	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		
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			
12 (水)	減量ロールパン			パン		569 23.2 341	<b>暑さに負けずに食べ物を食べよう「豚肉・にんにく」</b>  ひと口30回かむ
	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 ピーフオイル 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			
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			
13 (木)	米飯 (減量)			米		605 24 359	<b>暑さに負けずに食べ物を食べよう「豚肉・にんにく」</b> 
	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			
14 (金)	米飯 (減量)			米		666 23.7 339	<b>みそカツ</b> 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。
	牛乳	牛乳					
	みそカツ	豚肉 八丁みそ		でんぷん パン粉 大豆油 砂糖	塩 醤油 ウスターソース みりん		
	ポイロキャベツ		キャベツ				
実だくさん汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	こんにやく 大根 にんじん しめじ 根深ねぎ	さつまいも	かつおだし			



**カミカミ献立**



ひと口30回かむ

日(曜)	献立	小学校	B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 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)	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		米 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」 
18 (火)	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 ミートソース コーンサラダ ゆでじゃがいも	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 キャベツ ほうれん草 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 ビュレ とうもろこし ほうれん草 キャベツ	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 フレンチドレッシング 塩	645 27.5 366	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)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。
19 (水)	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 みぞ	太字は県内産です 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 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 大 豆油	塩 醤油 かつおだし 洋辛子 粉 かつおだし	597 22.2 365	ふるさと給食 週間 
20 (木)	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	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 醤油 かつおだし	581 25.3 317	19日(水)~25日(火) 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。
21 (金)	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 まくら油漬 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 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	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。 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 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 植物油脂 でんぷ ん	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	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。
25 (火)	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 五目半べん わかめ 青のりポール 豆腐 み ぞ	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 でんぷん ごま 大豆油	和風ドレッシング かつお節	671 25 361	
26 (水)	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 でんぷん 砂糖 大豆油 でんぷん	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	611 26.1 468	季節の食べ物 「とうがん」
27 (木)	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 レタス きゅうり キャ ベツ	たまねぎ にんじん トマ トビュレ	パン 大豆油 じゃがいも 砂 糖 生クリーム 砂糖 でんぷん 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	638 27.6 366	お腹をきれいに する食べ物 「大豆」
28 (金)	米飯 牛乳 春巻 ひじき入りおひたし けんちん汁	牛乳 豚肉 ひじき 鶏肉 豆腐	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	丈夫な骨や歯を つくる 「ひじき」

- 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

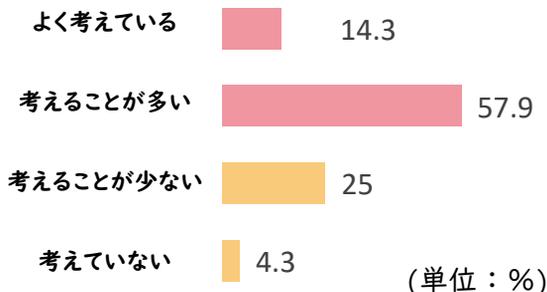


日頃より、安全安心な給食の提供について、御理解御協力をいただき感謝申し上げます。学校給食は、子どもたちの心身の健全な発達を助けるとともに、子どもたちの食に関する正しい理解と適切な判断力を養う「生きた教材」としての役割があります。静岡市の学校給食が、静岡市の子どもたちの生涯にわたる、健全な食生活実践のための土台づくりに貢献できるよう、今後とも努めます。

## 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。

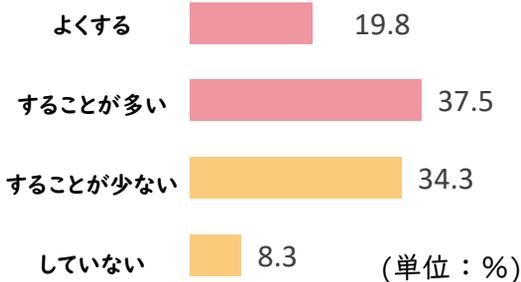
Q. 食事を用意する際、お子様の成長期を意識して献立を考えていますか?



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。

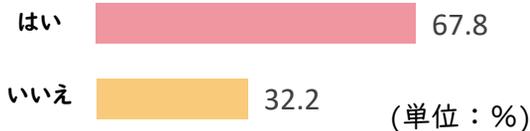


Q. 食材を購入する際、県内産の食材や地場産物を意識しますか?



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

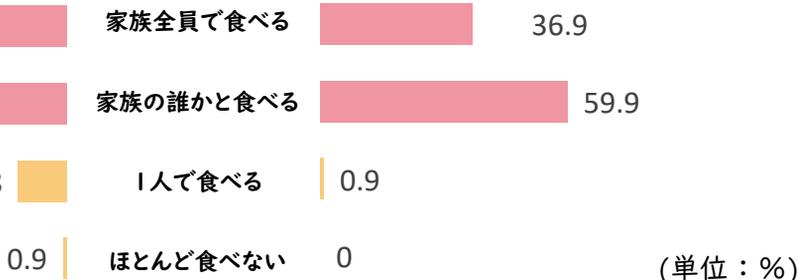


家庭において静岡を感じる食事が出ることは、子どもたちの郷土愛を育む上で素晴らしいことです。

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。
- 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!

