

6月 きゅうしょくこんだて

令和6年度 静岡市立清水興津小学校
(実施予定回数20回)



令和6年度静岡市学校給食年間献立作成テーマ
「食べ物のみみつを探して 楽しく 食べよう」
静岡県や他県の郷土料理、行事食、食材の旬、味付けのみみつなど、給食を通じて食の大切さや楽しさを感じてもらいたいと思います。

日	曜日	献立	おもなざいりょうとはたらき			ひとくち 一口メモ				
			あか	みどり	きいろ	えいようりょう 栄養量				
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつや力になる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	
3	月	ごはん			こめ	和食の煮込み料理を味わおう	502	19.0	312	1.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん	じゃがいも あぶら さとう					
		にびたし	あぶらあげ	こまつな もやし						
4	火	かみかみカレーライス(ごはん) (カミカミカレー)	ぶたにく いか	しょうが にんにく たまねぎ にんじん れんこん トマト りんご	あぶら じゃがいも ルウ	6月4日～10日は 歯と口の健康週間 *6年給食なし	552	21.7	299	1.9
		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 コーン きゃべつ	あぶら					
		ウインナー(ウインナー) (きゃべつ)	ウインナー	きゃべつ						
5	水	ウインナー(ウインナー) (きゃべつ)	ウインナー	きゃべつ		旬の食べ物 じゃがいも	610	22.5	410	2.5
		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 グリーンピース	じゃがいも あぶら バター こむぎこ					
		にゅうさんきんざりー	にゅうさんきんいりょう	レモン	さとう					
6	木	ごはん			こめ	中華料理を食べよう *6年給食なし	540	24.9	394	1.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		マーボー豆腐	とうふ 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 トウバンジャン	ごまあぶら でんぶん さとう					
		もやしとにらのソテー		もやし にら きゃべつ	あぶら					
7	金	ごはん			こめ	和食のおいしさのみみつ だし *6年給食なし	528	22.1	373	1.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		いなかに	ぶたにく なまあげ みそ こんぶ	しょうが にんにく にんじん ごぼう こんにやく しいたけ いんげん だいこん	じゃがいも さとう ごまあぶら					
		にびたし	ちくわ	こまつな もやし きゃべつ						
10	月	マーガリンパン			マーガリンパン	暑さに負けない食べ物 にら・ぶたにく	558	24.5	318	2.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		やきそば	ぶたにく いか	しょうが にんじん もやし きゃべつ	あぶら めん					
		にらのスープ	にくだんご(とりにく、ぶたにく)	にら たまねぎ しめじ (しょうが、にんにく、たまねぎ)	(さとう、あぶら)					
11	火	ごはん			こめ	さかなを食べよう いわし	565	22.9	485	2.3
		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 でんぶん					
		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					
12	水	チーズバーガー(パン) (ハンバーグ) (スライスチーズ)	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	げんまいいりパン さとう デミグラスソース バター	はさんで食べよう チーズバーガー	563	25.4	447	2.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		こふきいも			じゃがいも					
		やさいスープ		コーン たまねぎ にんじん きゃべつ チンゲンサイ						
13	木	ごはん			こめ	中華料理の炒めもの チーホーサイ	616	26.1	433	1.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		なまあげのカレーいため	なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんにく はねぎ	あぶら					
		チーホーサイ	ぶたにく	しょうが たけのこ にんじん きゃべつ チンゲンサイ にら あかとうがらし	はるさめ あぶら さとう					
14	金	うどん(めん) (うどんのつゆ)			うどん	カルシウムをとろう 大豆・にぼし	601	28.6	405	2.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		だいずとさつまいものあげに	だいず にぼし	しょうが	さつまいも でんぶん あぶら さとう					
		もも(れいとう)		もも	シロップ					

清水産の
こまつなです

17	月	こくとうみつぱん			こくとうみつぱん	旬の食べ物 アスパラガス	549	22.5	287	2.1
		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	あぶら マカロニ こむぎこ パター					
		アスパラガスのソテー		コーン アスパラ	じゃがいも あぶら					
18	火	ごはん			こめ	海藻をたべよう ひじき	597	25.5	342	2.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	清水産の こまつなです						
		さばのみそに	さば みそ		さとう でんぶん					
		ひじきのにびたし	ひじき あぶらあげ	こまつな きゃべつ						
		とんじる	ぶたにく とろろ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ	じゃがいも ごまあぶら					
19	水	ナン			ナン	ナンにドライカレーをつけて食べよう	571	24.4	559	2.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ドライカレー	ぶたにく ぎゅうにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト グリンピース りんご	あぶら					
		サラダ		きゅうり コーン きゃべつ	ドレッシング					
		ヨーグルト	ヨーグルト							
20	木	ごはん			こめ	煮物料理を味わおう	517	20.5	335	2.0
		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 ごぼう たけのこ	さとう じゃがいも					
		だいこんのみそしる	あぶらあげ わかめ みそ とうふ	だいこん ねぶかねぎ						
21	金	ソフトめんハッシュドポークソース (ソフトめん)			ソフトめん	めんにソースをからめて食べよう	584	26.4	379	2.0
		(ハッシュドポークソース)	ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース	ルウ なまクリーム パター デミグラスソース					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		コーンサラダ		きゅうり コーン きゃべつ	コーンクリームドレッシング					
		はっこうにゅう	はっこうにゅう							
24	月	ごはん			こめ	ふるさと給食週間① しずおかおでん	589	25.0	348	1.6
		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 くるはんべん すじぼこ おでんこ(さば、いわし)	こんにやく だいこん	じゃがいも					
		こまつなのにびたし	あぶらあげ	こまつな きゃべつ 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	ちゃ	さとう もちごめ じょうしんこ れんにゅう					
25	火	ごはん			こめ	ふるさと給食週間② 清水のとうふ・さくらえび *4年給食なし	592	25.2	513	1.7
		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 テンゲンサイ	あぶら さとう でんぶん					
		さくらえびいりシュウマイ	さくらえび たら ほたてエキス だいず	たまねぎ	でんぶん あぶら こむぎこ					
フルーツあんぱんプリン	とうにゅう	もも あんず	さとう みずあめ							
26	水	しょくぱん			しょくぱん	ふるさと給食週間③ ツナ	521	24.7	312	1.8
		ツナマヨネーズ	ツナ	たまねぎ	マヨネーズ					
		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 マッシュルーム トマト	あぶら さとう					
パインサラダ		きゅうり コーン きゃべつ	フレンチドレッシング							
27	木	ごはん			こめ	ふるさと給食週間④ あつやきたまご	568	23.2	316	1.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		あつやきたまご (しらすあおりの)	たまご しらす あおさ		さとう あぶら でんぶん					
		ごもくまめ	だいず	にんじん ごぼう こんにやく れんこん	さとう					
とうがのみそしる	みそ とりにく	とうがん こまつな えのき								
28	金	げんまいいりぱん			げんまいいりぱん	ふるさと給食週間⑤ 枝豆	515	21.5	291	1.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	清水産の こまつなです						
		なつやさいのカレースープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト なす いんげん コーン	ルウ あぶら					
		えだまめ	清水産の えだまめです	えだまめ						
マスカットゼリー		ぶどうかじゅう	さとう							

- 物資の都合により、献立を変更する場合があります。
- 食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。
- 表記されている栄養価は小学校3・4年生の数値です。
- 給食費は全て食材料費に使用しています。
- 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。

注意

- めん類の製造過程で卵、そば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、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。

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

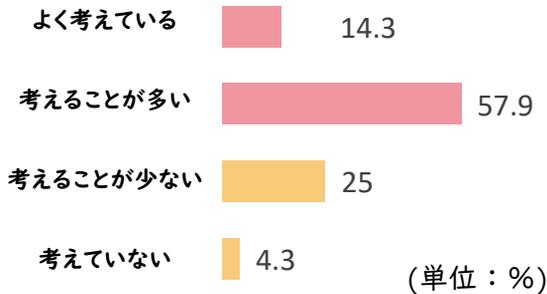


日頃より、安全安心な給食の提供について、御理解御協力をいただき感謝申し上げます。学校給食は、子どもたちの心身の健全な発達を助けるとともに、子どもたちの食に関する正しい理解と適切な判断力を養う「生きた教材」としての役割があります。静岡市の学校給食が、静岡市の子どもたちの生涯にわたる、健全な食生活実践のための土台づくりに貢献できるよう、今後とも努めます。

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。

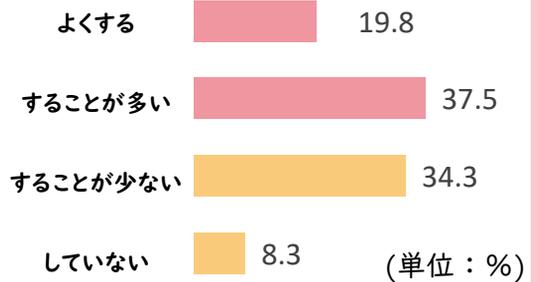
Q. 食事を用意する際、お子様の成長期を意識して献立を考えていますか?



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。

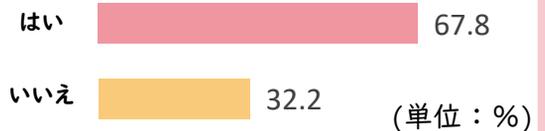


Q. 食材を購入する際、県内産の食材や地場産物を意識しますか?



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



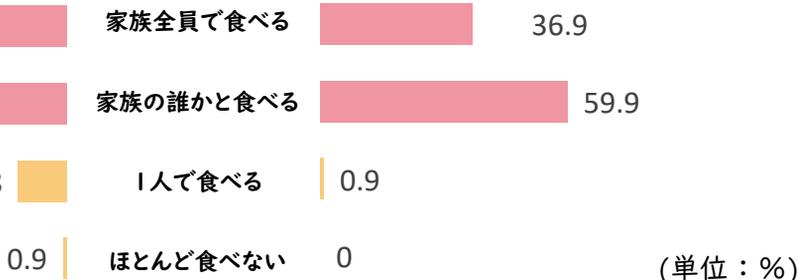
家庭において静岡を感じる食事が出ることは、子どもたちの郷土愛を育む上で素晴らしいことです。



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：%)

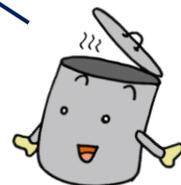
結果から、回答者のご家庭の児童生徒の半数以上は、朝晩の食事を家族の誰かと一緒に食べていることがわかりました。誰かと一緒に食事をするを、一般的に「共食(きょうしょく)」と言い、一人で食事をするを「孤食(こしょく)」と言います。

「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。
- 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!

