

6月

給食こんだて表 (小学校B)

ふるさと給食の日

地産地消をすすめるために、給食で静岡県の食べ物を多く使用し、紹介する献立です。

静岡市
学校給食キャラクター
しよっかんくん



★給食のない日は、学校便り・学年便りなどで確認して下さい。

日(曜)	献立	小学校		Bブロック		西島学校給食センター		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	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				
(月)	3 白菜のあんかけ丼 (米飯(減量)、白菜のあんかけ丼の具)	豚肉 なた	生姜 白菜 たまねぎ にんじん 根深ねぎ	米 大豆油 でんぷん ごま油	酒 とりがらスープ 醤油 中華スープの素 塩 オイスターソース こしょう	616		牛乳を飲もう 成長期の体に必要なたんぱく質やカルシウムなどを十分とるため、毎日、牛乳や乳製品をとりましょう。	
	牛乳	牛乳			24.4				
	コーンしゅうまい	豚肉 大豆たんぱく	とうもろこし たまねぎ	パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖	塩	276			
	大根ときゅうりの中華漬け		きゅうり 大根	砂糖 ごま油	塩 酢 醤油				
(火)	4 カレー南蛮 (うどん、カレー南蛮の汁)	豚肉 油揚げ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん しめじ 根深ねぎ	うどん 大豆油 でんぷん	カレー粉 カレールウ 醤油 塩 みりん かつお節	680		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。歯と口の健康を保つには、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣も大切です。	
	牛乳	牛乳			28.2				
	あじナゲット	あじ たら 大豆たんぱく	たまねぎ	でんぷん 小麦粉 砂糖 大豆油	塩 醤油	355			
	こんにやくサラダ	海藻ミックス	サラダこんにやく 小松菜 キャベツ		和風乳化ドレッシング				
(水)	5 米飯(減量)	ふるさと給食の日		米		658		カルシウムをとろう ちりめん干しやのりには、骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。1回に食べる量は少量なので、日々こまめにとりましょう。	
	牛乳	牛乳			25.6				
	しらすと青のり入り厚焼卵	鶏卵 しらす あおさ		砂糖 植物油脂 でんぷん	酢 塩	329			
	筑前煮	鶏肉	生姜 こんにやく にんじん ごぼう たけのこ れんこん	大豆油 里芋 砂糖	醤油 酒 みりん かつお節				
(木)	6 米飯(減量)			米		640		6月は食育月間 6月は、国が定める食育月間です。食べることは生きることです。様々な経験を通じて食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。ご家庭でも、一緒に食事の支度をする、家族や仲間と食卓を囲む、郷土料理や行事食を味わうなど、日々の「食べること」を見直してみませんか。	
	牛乳	牛乳			29.8				
	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 砂糖 大豆油	醤油 酒	363			
	野菜のからし和え	いか	キャベツ ほうれん草 にんじん		醤油 かつおだし 洋辛子粉				
(金)	7 減量食パン	新緑献立		パン		607		ふるさと給食週間 この日から5日間は「ふるさと給食週間」です。静岡でとれた食べ物や、静岡で製造された加工食品や調味料を、いつもより多く取り入れています。静岡で作られたものには、黒はんぺん、まぐろ油漬、ハンバーグ、こんにやく、しめじ、葉ねぎ、みそ、かつお節などがあります。魚加工品や野菜など、豊かな地産物に感謝しましょう。	
	牛乳	牛乳			23.5				
	クラムチャウダー	あさり ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも マーガリン 小麦粉 大豆油	白ワイン スープストック 塩 こしょう	419			
	ハムサラダ	ロースハム	きゅうり キャベツ 枝豆		イタリアンドレッシング				
(月)	10 米飯(減量)	ふるさと給食週間 6/10～6/14		米		619		ふるさと給食週間 この日から5日間は「ふるさと給食週間」です。静岡でとれた食べ物や、静岡で製造された加工食品や調味料を、いつもより多く取り入れています。静岡で作られたものには、黒はんぺん、まぐろ油漬、ハンバーグ、こんにやく、しめじ、葉ねぎ、みそ、かつお節などがあります。魚加工品や野菜など、豊かな地産物に感謝しましょう。	
	牛乳	牛乳			26.0				
	黒はんぺんのごま揚げ	黒はんぺん		小麦粉 ごま 大豆油		371			
	ひじきの炒め煮	ひじき 油揚げ	にんじん こんにやく 枝豆	大豆油 砂糖	醤油 かつおだし				
(火)	11 米飯(減量)			米		643		しずまえかます 「しずまえ」とは静岡市の海のある地域のことで、ここでとれるおいしい魚を「しずまえ鮮魚」と呼んでいます。この日の給食では、静岡市で水揚げされた「かます」を使った磯辺揚げをとり入れています。「かます」は、細長い体形と鋭とがった口が特徴的な魚です。	
	牛乳	牛乳			25.9				
	和風ハンバーグ	鶏肉 豆腐	たまねぎ	豚脂 大豆油 砂糖 でんぷん	塩 醤油 酒 みりん	546			
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし		和風乳化ドレッシング				
(水)	12 ツナサンド (減量食パン、ツナサンドの具)	まぐろ油漬	きゅうり	パン マヨネーズ		660		しずまえかます 「しずまえ」とは静岡市の海のある地域のことで、ここでとれるおいしい魚を「しずまえ鮮魚」と呼んでいます。この日の給食では、静岡市で水揚げされた「かます」を使った磯辺揚げをとり入れています。「かます」は、細長い体形と鋭とがった口が特徴的な魚です。	
	牛乳	牛乳			24.4				
	じゃがいものカレースープ	ウインナー ベーコン	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト 枝豆	大豆油 じゃがいも	カレー粉 カレールウ 塩 こしょう とんこつスープ スープストック	396			
	冷凍ヨーグルト	ヨーグルト							
(木)	13 米飯(減量)			米		602		しずまえかます 「しずまえ」とは静岡市の海のある地域のことで、ここでとれるおいしい魚を「しずまえ鮮魚」と呼んでいます。この日の給食では、静岡市で水揚げされた「かます」を使った磯辺揚げをとり入れています。「かます」は、細長い体形と鋭とがった口が特徴的な魚です。	
	牛乳	牛乳			25.7				
	しずまえかますの磯辺揚げ	かます 青のり		パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆油	塩	375			
	野菜のごま和え		キャベツ 小松菜 もやし	ごま 砂糖	醤油				
(金)	14 米飯(減量)			米		633		朝ごはんを食べよう 早寝・早起き・朝ごはん、一日の生活リズムを整えましょう。元気に活動することができます。	
	納豆	納豆			たれ	28.0			
	牛乳	牛乳				324			
	おでん	豚肉 昆布 黒はんぺん さつまあげ 生揚げ	こんにやく 大根	砂糖 じゃがいも	かつお節 醤油 みりん				
きゅうりとつぼ漬けの和え物		きゅうり つぼづけ							

日(曜)	献立	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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	メモ
17 (月)	米飯(減量) 牛乳 さばの塩焼き きんぴら とうがん汁	牛乳 さば		米 大豆油 ごま油 砂糖 ごま でんぶん		649 26.0 295	とうがん 「冬瓜」と書きますが、夏から秋の初めに収穫される野菜です。冬まで保存できるのでその名がつけられたといわれています。
18 (火)	ソフトめんミートソース(ソフトめん、ミートソース) 牛乳 コーンポテト 海藻サラダ	豚肉 みそ チーズ 牛乳	生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマトピューレ	ソフトめん 大豆油	赤ワイン ハヤシルウ とんかつソース コンソメスープの素 トマトケチャップ 塩 こしょう	618 25.5 338	6月は牛乳月間 6月1日は国連食糧農業機関(FAO)が定める「世界牛乳の日」です。日本でもそれに合わせ、6月を「牛乳月間」としています。
19 (水)	米飯(減量) 牛乳 みそカツ 野菜の酢の物 かき玉汁	牛乳 豚肉 大豆粉 赤だしみそ		米 パン粉 でんぶん 大豆油 砂糖		621 25.4 335	学校給食ウェブサイト 静岡市学校給食課ウェブサイトには、給食献立表のほか、給食や食に関するいろいろな情報が掲載されています。新しい情報も掲載されますので、ぜひ御家族でご覧ください。「静岡市 学校給食」で検索してください。
20 (木)	麦入り米飯 牛乳 焼き肉 ナムル 春雨スープ 味付煮干し	牛乳 豚肉		米 麦 大豆油		641 27.2 404	学校給食 静岡市の学校給食 おいしい静岡 いただきます!
21 (金)	減量山型食パン 大豆チョコレート 牛乳 オムレツのきのこソースかけ ポテトサラダ 野菜スープ			パン 大豆チョコレート		605 24.5 358	減塩を心がけよう 子どもの頃からうす味に慣れることで、将来の生活習慣病の予防につながります。かけたり、つけたりする調味料も気をつけましょう。
24 (月)	ポークカレーライス(米飯(減量)、ポークカレー) 牛乳 茎わかめサラダ ピーチゼリー	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 りんごペースト	米 大豆油 じゃがいも	赤ワイン とんかつスープ チャツネ カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース こしょう	696 22.5 340	よくかんで食べよう よくかんで食べると、だ液がたたくさぬ出て虫歯を予防したり、あごの骨や筋肉が発達し歯並びがよくなったりする効果があります。
25 (火)	米飯(減量) 牛乳 さわらの竜田揚げ 大根のそぼろ煮 みそ汁	牛乳 さわら		米 小麦粉 でんぶん 大豆油		663 29.1 362	魚を食べよう さわらの竜田揚げは、さわらの切り身に下味をつけて、油で揚げます。給食で扱う魚は大きな骨をとってありますが、小骨に気をつけて食べましょう。
26 (水)	米飯(減量) 牛乳 鶏肉のもろみそ焼き ひじき入りおひたし のっぺい汁	牛乳 鶏肉 もろみそ みそ		米 大豆油		620 29.2 342	和食の組み合わせ ご飯、みそ汁におかず(焼き物などの主菜、煮物や和え物などの副菜)の組み合わせが、和食の基本形です。栄養バランスもよくなります。
27 (木)	減量黒砂糖食パン 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ フルーツよせ			パン 黒砂糖		646 26.1 360	大豆を食べよう 大豆は、たんぱく質を多く含む食品で「畑の肉」と言われています。また食物繊維、ビタミンB1、カルシウムなども豊富に含まれています。
28 (金)	米飯(減量) 牛乳 豚肉とごぼうの卵とじ ししゃもの唐揚げ 野菜の煮びたし	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏卵		米 大豆油 砂糖		633 27.6 376	ししゃもを食べよう ししゃもは、骨や歯を丈夫にするカルシウムを豊富に含んでいます。丸ごと食べられる魚なので、よくかんで食べましょう。

おこし

- 給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。
- 給食費はすべて食料費に使われています。
- 魚には、小骨が残っている場合があります。
- 献立表の食品の分類については、静岡市では、食べ物の体の中での働きで分けています。
- 揚げ油は、料理が変わるたびに交換するとは限りません。
- 給食で使用している魚介類(しらすぼしなど)や海藻には、エビやイカ、カニ、タコなどが混入している場合があります。
- 米飯の製造過程で、えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉が混入する可能性があります。
- パンは小麦、乳を使用しており、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、ゼラチンが混入する可能性があります。
- めん(ソフトめん・中華めん・うどん)は小麦を使用しており、めん類の製造工程で、そば、卵が混入する可能性があります。

※「食育ブック」「給食&食育だよりセレクトブック」「SeDoc」(少年写真新聞社)、「学校イラストカット」(マール社)のイラストを使用しています。

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

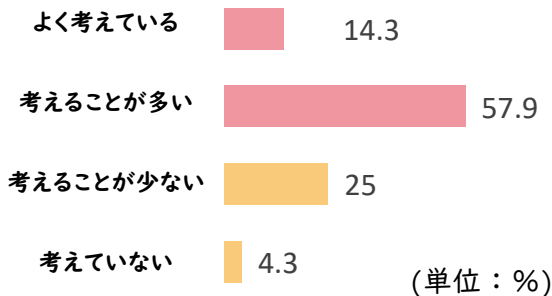


日頃より、安全安心な給食の提供について、御理解御協力をいただき感謝申し上げます。学校給食は、子どもたちの心身の健全な発達を助けるとともに、子どもたちの食に関する正しい理解と適切な判断力を養う「生きた教材」としての役割があります。静岡市の学校給食が、静岡市の子どもたちの生涯にわたる、健全な食生活実践のための土台づくりに貢献できるよう、今後とも努めます。

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。

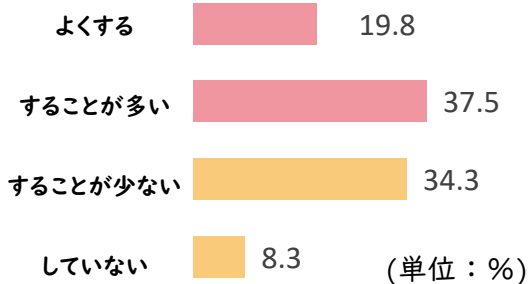
Q. 食事を用意する際、お子様の成長期を意識して献立を考えていますか?



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。

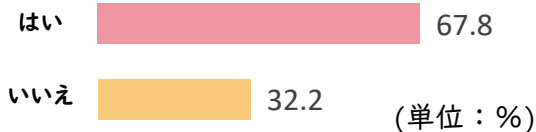


Q. 食材を購入する際、県内産の食材や地場産物を意識しますか?



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

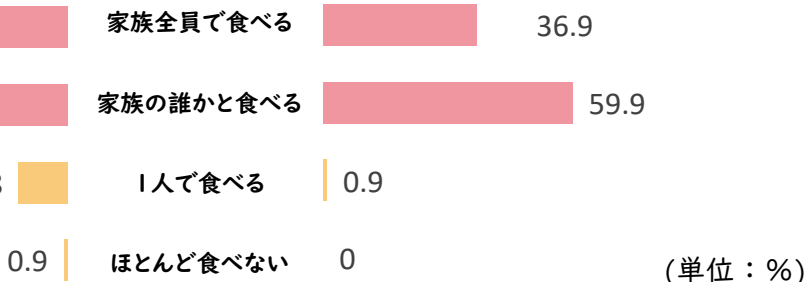


家庭において静岡を感じる食事が出ることは、子どもたちの郷土愛を育む上で素晴らしいことです。

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？



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!

