



きゅうしょくこんだてひょう

給食予定回数 20回

静岡市立清水岡小学校

日	ようび	こんだて	(あか)	(みどり)	(き)	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 塩分g	ひとくちメモ
			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になる		
3	月	しょくパン だいきちョコレート ぎゅうにゅう ポークビーンズ ツナサラダ	だいきち だつしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく だいきち ツナ	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ ホールコーン たまねぎ	パン さとう あぶら あぶら さとう マヨネーズ	649 28.6 30.6 378 1.8	6月1日は「牛乳の日」 牛乳はカルシウムが豊富なうえ、他の食品に比べて吸収率が高いと言われています。成長期には骨や歯の成長にカルシウムが必要になるので給食でもほとんど毎日牛乳が出ます。
4	火	むぎごはん ぎゅうにゅう かみかみイカフライ はくさいとにくだんごのスープ さつまいもスティック	ぎゅうにゅう いか にくだんご	にんにく にんじん はくさい チンゲンサイ たけのこ しいたけ	こめ むぎ あぶら こめこ こむぎこ はるさめ さつまいも さとう	600 22.3 16.6 291 1.4	カミカミ献立 あごをよくうごかしてかむことは、脳の働きをよくし、だ液の分泌もよくなり消化を助け虫歯予防にもなります。今日はよくかんで食べることをこころがけてみましょう。 6/4~6/10「歯と口の健康週間」
5	水	マーガリンいりロールパン ぎゅうにゅう サケのマヨネーズやき キャベツとコーンのソテー オニオンスープ	ぎゅうにゅう さけ チーズ ぎゅうにゅう ベーコン	パセリ キャベツ ホールコーン たまねぎ にんじん	パン マヨネーズ あぶら	617 27.7 28.8 309 2.5	きれいに手を洗ったら・・・ せいけつなタオルやハンカチでふいてね
6	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ はくさいのにびたし とうがんのみそしる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり あぶらあげ とうふ わかめ みそ	はくさい とうがん ねぶかねぎ	こめ むぎ こむぎこ あぶら	588 21.3 16.0 371 2.2	学校給食センターや小中学校給食室では調理員を募集しています。
7	金	ウィンナードッグ ぎゅうにゅう コーンシチュー ももゼリー	ウィンナー しろいんげん ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ もも	パン さとう じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう	635 25.6 25.0 370 2.4	自分で作ります パンにウィンナーとキャベツをはさんで食べましょう。キャベツだけが残ってしまわないようにじょうずにできるかな？きれいな手でしっかり持って食べてください。
10	月	むぎごはん ぎゅうにゅう みそカツ ポイルキャベツ けんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく はちようみそ とりにく とうふ	 キャベツ だいこん にんじん ごぼう はねぎ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら	579 20.6 18.8 395 1.4	愛知県の郷土料理 今日のどんかつは、愛知県のご当地味噌「八丁味噌」を使ったみそだれをカツにかけた、愛知県の郷土料理の一つ「みそカツ」です。いつものソースとは違うおいしさを味わってください。
11	火	ロールパン ぎゅうにゅう ハンバーグ ミックスベジタブルのソテー じゃがいもとチンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく いんげん ホールコーン にんじん えだまめ たまねぎ にんじん こまつな	パン あぶら さとう あぶら じゃがいも	540 23.9 19.9 639 2.2	きらいなものも まずは一口挑戦してみよう！
12	水	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに ごぼうのきんぴら みそしる	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ みそ	うめ ごぼう にんじん こんにやく こまつな たまねぎ	こめ むぎ さんおんどう さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	618 23.8 16.6 486 2.3	食中毒に気をつけよう 気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が発生しやすくなります。細菌は温度や湿度などの条件がそろうと食べものの中で増殖します。食中毒の予防を徹底して行いましょう。
13	木	あげパン ぎゅうにゅう ぶたじる あじつけにぼし	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ かえりにぼし	だいこん にんじん こんにやく ねぶかねぎ	パン さとう あぶら じゃがいも ごま さとう	588 27.5 24.3 441 2.1	あげパン 保護者のみなさんにも「あげパン」が給食の思い出の一つ、という方がいらっしゃるかもしれません。岡っ子のみんなも大人になった時に「あげパン」を思い出してくれるかな？
14	金	ソフトめん ぎゅうにゅう ハッシュドポークソース コーンサラダ にゅうさんいんりょう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ にゅうさんいんりょう	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが きゅうり キャベツ ホールコーン マスカット	ソフトめん あぶら なまクリーム ドレッシング	601 25.0 16.7 339 1.7	ふるさと給食の日 たまねぎをよく炒めてデミグラスソースで煮込んだソースを給食ならではのソフトめんにかけて食べます。今日はたまねぎとともに相性が良く、ビタミンB1たっぷりの静岡産の豚肉でソースを作りました。

日	よ う び	こんだて	(あか)	(みどり)	(き)	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 塩分g	ひとくちメモ
			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		
17	月	チキンカレーライス ぎゅうにゅう こまつなのソテー かためきチーズ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが こまつな もやし	こめ むぎ じゃがいも あぶら あぶら	654 22.9 21.3 382 2.2	 良い姿勢で 食べましょ う
18	火	バターロールパン ぎゅうにゅう やきそば おさかなだんごスープ しずおかみかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく おさかなだんご わかめ	キャベツ にんじん もやし しょうが たまねぎ しめじ はねぎ みかん	パン マーガリン むしめん あぶら さとう	587 23.3 24.5 301 2.7	めんを揚げています! 給食の焼きそばは、一度めんを油で揚げています。カリッと揚がっためんを野菜や調味料と合わせて素早く炒めるので、さつくりとしたおいしい焼きそばになります。給食でしか出せない味と食感です。
19	水	むぎごはん ぎゅうにゅう しずおかおでん ほうれんそうのにびたし おちゃクリームだいふく	ぎゅうにゅう ぎゅうすじ ぶたもつ こんぶ さつまあげ ころはんぺん すじぼこおでんこ あぶらあげ しろいんげん にゅうせいひん	だいこん にんじん こんにやく ほうれんそう にんじん キャベツ しめじ りよくちや	こめ むぎ じゃがいも こめ さとう	645 26.8 14.6 332 1.5	 ふるさと給食週間 今月は19日(水)から25日(火)を「ふるさと給食週間」としています。この期間は静岡県内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。ぜひ地元でとれる食材や静岡の食文化などを知るよい機会にしてください。
20	木	むぎごはん ぎゅうにゅう しずまえしらす やさいのふくめに かきたまじる	ぎゅうにゅう しらす とうふ たまご	にんじん ごぼう たけのこ れんこん いんげん はねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん	564 22.9 12.4 410 1.9	 しずまえしらす しらすは小さいですが、丸ごと食べるのでできる魚です。たんぱく質やカルシウム豊富で、静岡では主に用宗や由比で水揚げされるふるさとの味の一つです。今日のしらすはしずまえの海、用宗港で水揚げされたものです。
21	金	りんごパン ぎゅうにゅう だいずコロッケ チーホーサイ とうがんスープ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とうふ わかめ みそ	りんご たまねぎ たけのこ キャベツ なら しょうが とうがん ねぶかねぎ にんじん えのきだけ	パン じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら はるさめ あぶら さとう でんぶん	582 21.4 21.8 299 2.5	 地元の 食材を 探そう!
24	月	ひじきごはん ぎゅうにゅう ころはんぺんのおちゃフライ コンソメキャベツ みそしる	ひじき とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ころはんぺん とうふ わかめ みそ	にんじん せんちや キャベツ こまつな えのきだけ ねぶかねぎ	こめ むぎ さとう パンこ こむぎこ あぶら	577 23.1 19.4 339 2.5	黒はんぺん 静岡の味、黒はんぺんは静岡おでんに入れて煮込んでもおいしいですが、今日は静岡茶の入った衣でフライにしました。 
25	火	むぎごはん ぎゅうにゅう てづくりふりかけ うまに とうふとこまつなのすましじる	ぎゅうにゅう しらすほし こんぶ かつおげすりぶし とりにく なまあげ なると わかめ	にんじん こんにやく しいたけ たけのこ ごぼう いんげん こまつな しめじ	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも さんおんどう	625 26.6 15.6 381 2.4	ふるさと給食の日 「手作りふりかけ」をおうちでも作ることができます。学校給食課ウェブサイトをご覧ください。  アクセスはここから
26	水	くろぎとうパン ぎゅうにゅう ローストチキン アスパラガスのソテー こまつなとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ グリーンアスパラ ホールコーン ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ	パン マーガリン じゃがいも あぶら	591 25.0 24.8 315 2.5	 グリーンアスパラガス 太陽を浴びて育ったグリーンアスパラガスはビタミンたっぷりの野菜です。油との相性もよく、色、香りともに楽しめます。今日はソテーにしました。いろいろ楽しみましょう。
27	木	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ もやしとニラのちゅうかいだめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	たけのこ しいたけ にんじん しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ もやし キャベツ なら	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう あぶら	599 25.7 17.9 395 1.8	変身上手な大豆 大豆は若いころは青くてやわらかい枝豆でした。それが茶色い大豆となり、さらに納豆や豆腐になったり、しゅうゆやおみそなど調味料にも変身します。どれも栄養たっぷりです! 
28	金	チキンカツバーガー ぎゅうにゅう なつやさいのカレースープ れいとうパイ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト なす いんげん パイナップル	パン げんまい パンこ こむぎこ あぶら あぶら さとう	675 22.4 26.5 326 2.2	※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、ゼラチンが混入する可能性があります。 ※少年写真新聞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

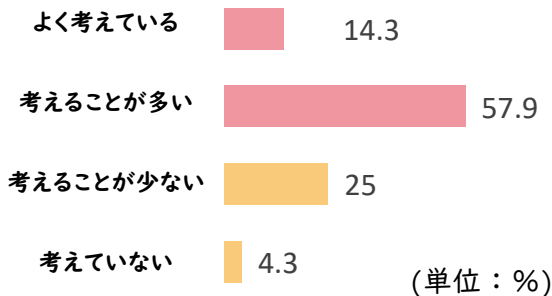


日頃より、安全安心な給食の提供について、御理解御協力をいただき感謝申し上げます。学校給食は、子どもたちの心身の健全な発達を助けるとともに、子どもたちの食に関する正しい理解と適切な判断力を養う「生きた教材」としての役割があります。静岡市の学校給食が、静岡市の子どもたちの生涯にわたる、健全な食生活実践のための土台づくりに貢献できるよう、今後とも努めます。

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。

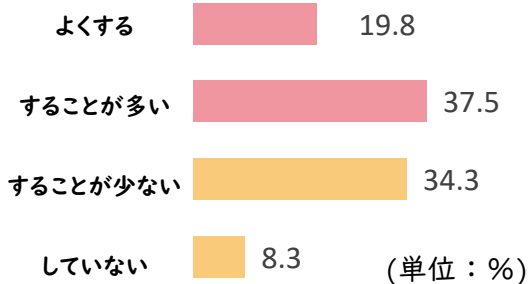
Q. 食事を用意する際、お子様の成長期を意識して献立を考えていますか?



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。

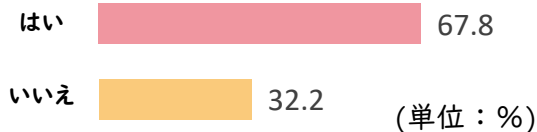


Q. 食材を購入する際、県内産の食材や地場産物を意識しますか?



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

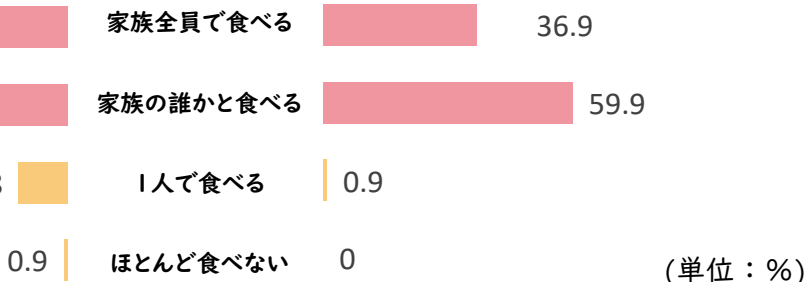


家庭において静岡を感じる食事が出ることは、子どもたちの郷土愛を育む上で素晴らしいことです。

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。
- 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!

