

# 6月 給食献立表

両河内学校給食センター

中学校

日(曜)	献立	主に体を作る(赤) たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える(緑) カロテン、ビタミンCを多く含む	主に力や熱のもとになる(黄) 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	献立のねらい
3(月)	ごはん			米		709 28.6 399	・世界の料理を知ろう(韓国)
	牛乳	牛乳					
	切干大根入りピピンバ	牛肉	にんにく 大根切干	油 砂糖 ごまごま油	酒 醤油 赤とうがらし		
	ナムル		ほうれん草 人参 大豆もやし	ドレッシング			
	わかめスープ	豆腐 わかめ	白菜 とうもろこし 根深ねぎ		中華スープの素 醤油 とりからスープ 塩 だし		
4(火)	カミカミカレー	豚肉 いか	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 れんこん トマト りんご チャツネ	米 麦 油 じゃがいも ルウ	赤ワイン 中濃ソース 加-粉 フィッシュカカウム	961 39.5 564	・歯と口の健康週間 ・よくかんで食べよう
	牛乳	牛乳					
	こんにゃくサラダ		キャベツ 小松菜 こんにゃく	ドレッシング			
	大豆といりこのポリポリ揚げ	大豆 煮干し		でん粉 油 砂糖 ごま	醤油 みりん		
5(水)	食パン			パン		841 37.6 421	・はさんで食べよう
	スライスチーズ	チーズ					
	牛乳	牛乳					
	ツナサンド	ツナ	キャベツ とうもろこし	マヨネーズ	塩 だし		
	じゃがいものトマト煮	鶏肉	玉ねぎ 人参 しめじ トマト	油 じゃがいも 砂糖	トマトチャップ 塩 とんこつスープ だし コリアンダーの素		
	青りんごゼリー			砂糖	りんご果汁		
6(木)	ごはん			米		782 26.8 375	・ふるさと給食 ・地産地消(もやし、かつお節、豚肉)
	牛乳	牛乳					
	いかメンチカツ	いか	キャベツ 人参 しょうが にんにく	パン粉 砂糖 小麦粉 油	醤油 塩		
	おかかあえ	かつお節	緑豆もやし ほうれん草 人参		酒 醤油		
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	大根 ごぼう 根深ねぎ		かつおの素		
7(金)	ごはん			米		777 28.5 386	・給食の味付けの秘密は何か? (だし:筑前煮)
	あさりの佃煮	あさり	しょうが	砂糖	醤油		
	牛乳	牛乳					
	筑前煮	鶏肉	しょうが 人参 ごぼう しいたけ こんにゃく いんげん	油 じゃがいも 砂糖	酒 醤油 みりん かつおの素		
	茎わかめのサラダ	茎わかめ	緑豆もやし とうもろこし	ドレッシング			
	味付け煮干し	いわし		砂糖			
10(月)	ごはん			米		883 31.6 388	・大豆製品を食べよう
	牛乳	牛乳					
	マーボー豆腐	鶏肉 豚肉 豆腐	しょうが にんにく しいたけ 人参 玉ねぎ 根深ねぎ	油 砂糖 ごまごま油 でん粉	醤油 中華スープの素 アミノ酸 ャン オイスターソース トマトチャップ		
	パンサンスー	ハム	キャベツ きゅうり	はるさめ ドレッシング			
	春巻き		たけのこ 人参 キャベツ 玉ねぎ	でん粉 砂糖 ごま油 ショートニング 油 はるさめ 小麦粉	醤油 オイスターソース 塩 だし		
11(火)	食パン			パン		854 31.9 457	・血液をつくる食べ物は何かな? (あさり)
	大豆チョコレートクリーム	大豆粉 脱脂粉乳		油 砂糖	ココアパウダー 塩		
	牛乳	牛乳					
	ハンバーグ	鶏肉	玉ねぎ しめじ	パン粉 油 砂糖	醤油 塩 赤ワイン トマトチャップ 中濃ソース		
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし 赤ピーマン	ドレッシング			
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳	玉ねぎ 人参 枝豆 パセリ	油 じゃがいも ルウ	白ワイン スープストック 塩 だし		
12(水)	ごはん			米		684 25.7 386	・おなかをきれいに する食べ物は何かな? (ごぼう)
	牛乳	牛乳					
	豚肉とごぼうの卵とじ	豚肉 卵	人参 ごぼう 玉ねぎ しいたけ いんげん	油 砂糖	酒 醤油 みりん		
	ゆかりあえ		キャベツ きゅうり		ゆかり粉 塩		
	すまし汁	豆腐 わかめ	えのきだけ		酒 薄口醤油 塩 かつおの素		
13(木)	ソフトめん			ソフトめん		906 32.8 568	・海藻を食べよう
	ミートソース	牛肉 豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 グリンピース チャツネ トマト	油 砂糖 小麦粉 バター 生クリーム	赤ワイン だし 中濃ソース とんこつスープ コリアンダーの素 トマトチャップ		
	牛乳	牛乳					
	海藻サラダ	わかめ 茎わかめ とさかのり めかぶ 赤つのまた	緑豆もやし とうもろこし 白きくらげ	ドレッシング			
	フライドポテト			じゃがいも 油	塩 だし		
	ももヨーグルト	ヨーグルト	もも	砂糖	もも果汁		

# 6月 給食献立表

両河内学校給食センター

中学校

日(曜)	献立	主に体を作る(赤) たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える(緑) カロテン、ビタミンCを多く含む	主に力や熱のもとになる(黄) 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	献立のねらい
14(金)	ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮  きんぴら 冬瓜のそぼろ汁	牛乳 いわし みそ	ごぼう 人参 こんにやく いんげん	米 砂糖 ごま 油 砂糖 ごま でん粉	塩 みりん 醤油 赤とうがらし 酒 薄口醤油 かつおの素	684 25.9 528	・骨や歯を丈夫にする食べ物は何かな？(いわし)
17(月)	背割りロールパン 牛乳 やしそば フルーツポンチ  型抜きチーズ	牛乳 豚肉 チーズ	緑豆もやし 人参 キャベツ みかん パイナップル	パン 油 むしめん サイダー 砂糖	塩 こしょう コカコーラの素 やしそばソース ぶどう果汁 りんご果汁 赤りつ	773 27.9 379	・ふるさと給食週間 ・地産地消(豚肉、もやし、やしそばめん、りんごゼリー、巨峰ゼリー)
18(火)	ごはん 牛乳 しずまえかますの磯辺揚げ ごまあえ  駿河汁	牛乳 かます のり	小松菜 キャベツ 大根切干 大根 人参 しめじ 葉ねぎ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま	塩 こしょう 醤油 かつおの素	706 23.8 396	・ふるさと給食週間 ・地産地消(しずまえかますの磯辺揚げ、小松菜、しめじ、いわしボール、葉ねぎ)
19(水)	ごはん 牛乳 焼き肉  春雨スープ さくらんぼゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン	しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン 人参 チンゲン菜	米 油 マロニー 砂糖	酒 醤油 中華スープの素 醤油 塩 こしょう さくらんぼ果汁	734 28.3 278	・ふるさと給食週間 ・地産地消(豚肉、春雨、チンゲン菜、さくらんぼゼリー)
20(木)	ごはん 牛乳 ツナじゃが レモンしょうゆあえ 納豆 	牛乳 ツナ 大豆	人参 玉ねぎ こんにやく 枝豆 緑豆もやし 小松菜 人参 レモン	米 じゃがいも 砂糖 砂糖	みりん 醤油 醤油 酒 かつおだし タレ	740 29.9 356	・ふるさと給食週間 ・地産地消(ツナ、糸こんにやく、もやし、小松菜、納豆)
21(金)	ごはん 牛乳 黒はんぺんのごま揚げ  切干大根の煮物 きのこ汁	牛乳 黒はんぺん 油揚げ 豆腐	大根切干 人参 枝豆 大根 しめじ しいたけ	米 小麦粉 ごま 油 砂糖	醤油 みりん かつおの素 醤油 塩 酒 かつおの素	782 28.2 394	・ふるさと給食週間 ・地産地消(黒はんぺん、油揚げ、しめじ、しいたけ、豆腐)
24(月)	ごはん 牛乳 みそカツ  じゃこと梅のサラダ  かき玉汁	牛乳 豚肉 大豆 みそ ちりめん干し 卵	玉ねぎ キャベツ 黄ピーマン 梅干 大根 玉ねぎ えのきだけ 葉ねぎ	米 でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉 油 ごま でん粉	塩 醤油 りんごソース みりん 塩 酒 薄口醤油 塩 かつおの素	798 25.5 325	・日本各地の料理を知ろう ・愛知県の料理(みそカツ)
25(火)	黒糖ロールパン 牛乳 ポークビーンズ コーンサラダ  キウイフルーツ	牛乳 豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 グリンピース トマト チャツネ キャベツ きゅうり とうもろこし キウイフルーツ	黒糖ロールパン 油 じゃがいも 砂糖 生クリーム でん粉 ドレッシング	塩 こしょう スープストック トマトソース りんごソース 赤りつ	796 32.2 401	・果物を食べよう(キウイフルーツ)
26(水)	ごはん 牛乳 ほきのみそマヨネーズ焼き 切干大根のはりはり漬  けんちん汁	牛乳 ほき みそ チーズ 塩昆布 豆腐	しょうが 大根切干 人参 人参 大根 しいたけ ごぼう 根深ねぎ	米 砂糖 マヨネーズ ごま 砂糖 ごま油	醤油 酒 酢 醤油 醤油 酒 塩 かつおの素	662 26.0 392	・魚を食べよう(ほき)
27(木)	カレーうどん 牛乳 グリーンサラダ  冷凍パイナップル 	鶏肉 油揚げ 牛乳	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 根深ねぎ キャベツ きゅうり 枝豆 いんげん パイナップル	うどん 油 ルウ でん粉 ドレッシング 砂糖	塩 こしょう 加-粉 醤油 みりん かつおの素 フィッシュカカウム	710 27.5 380	・旬の食べ物はどれかな？ (夏:パイナップル)
28(金)	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ  おひたし みそ汁	牛乳 あじ 油揚げ みそ	しょうが にんにく ほうれん草 キャベツ 人参 大根 しめじ 葉ねぎ	米 でん粉 油 砂糖	酒 醤油 酒 醤油 かつおの素 かつおの素	822 42.2 395	・旬の食べ物はどれかな？ (夏:あじ)

※パンの製造過程でくるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、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。  
※米飯の製造過程で、小麦、大豆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。  
※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。

※物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。  
※少年写真新聞社・全国学校給食協会・学校給食のイラストを使用しています。  
※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。

# 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

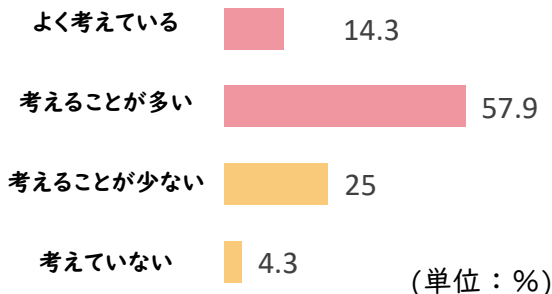


日頃より、安全安心な給食の提供について、御理解御協力をいただき感謝申し上げます。学校給食は、子どもたちの心身の健全な発達を助けるとともに、子どもたちの食に関する正しい理解と適切な判断力を養う「生きた教材」としての役割があります。静岡市の学校給食が、静岡市の子どもたちの生涯にわたる、健全な食生活実践のための土台づくりに貢献できるよう、今後とも努めます。

## 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。

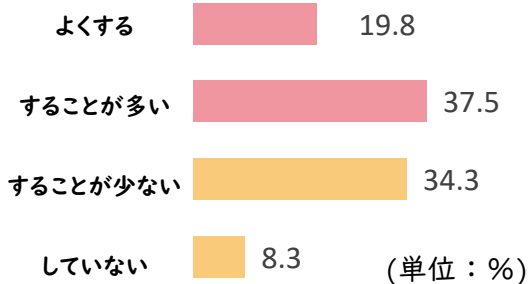
Q. 食事を用意する際、お子様の成長期を意識して献立を考えていますか?



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。

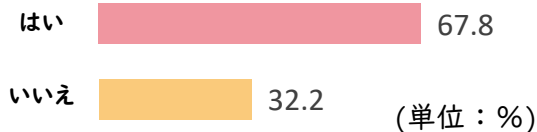


Q. 食材を購入する際、県内産の食材や地場産物を意識しますか?



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

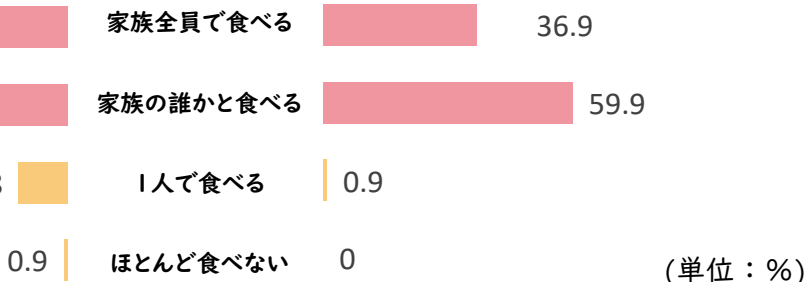


家庭において静岡を感じる食事が出ることは、子どもたちの郷土愛を育む上で素晴らしいことです。

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!

