

令和6年6月 給食献立表

静岡市立清水江尻小学校（給食回数20回）

令和6年度 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	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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g)	備考
3 (月)	マーガリンパン			パン マーガリン さとう	555	給食の人気メニュー 「やきそば」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.1	
	やきそば	ぶたにく	しょうが にんじん もやし キャベツ	めん あぶら	309	
	にらたまスープ	たまご	にら たまねぎ しめじ	でんぷん	2.5	
4 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	583	旬の食材 「いわし」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.1	
	いわしのうめこ	いわし	うめぼし	さんおんとう	485	
	きんぴら	さつまあげ	にんじん ごぼう こんにゃく	ごまあぶら さとう ごま	2.3	
	みそしる	みそ	たまねぎ こまつな	じゃがいも		
5 (水)	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま	607	ふるさと給食の日
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.9	
	にくどうふ	やきどうふ ぶたにく	にんじん えのきたけ もやし ねぶかねぎ はくさい	さとう	396	
	まっちゃんクリームだいふく	にゅうせいひん	りよくちゃ	さとう しょうしんこ	1.9	
6 (木)	しよくパン			パン	593	彩りを楽しもう 「小松菜のスープ」
	チョコレートクリーム			チョコレートクリーム	24.4	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			307	
	わかどりのからあげ	とりにく	しょうが	でんぷん あぶら	2.1	
	こふきいも			じゃがいも		
	こまつなのスープ	ベーコン	こまつな たまねぎ キャベツ にんじん			
7 (金)	チキンピラフ	とりにく	たまねぎ あかピーマン と うもろこし	こめ むぎ あぶら	577	具だくさんのスープを 味わおう 「白菜と肉団子の スープ」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.8	
	はくさいとにくだんごの スープ	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん しいたけ だけのこ はくさい チ ンゲンサイ	はるさめ	576	
	ヨーグルト	ヨーグルト			2	
10 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	607	愛知県の郷土料理 「みそカツ」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.7	
	みそカツ	ぶたにく みそ		パンこ でんぷん あぶら さとう	348	
	ポイルキャベツ		キャベツ		1.6	
	けんちんじる	とりにく どうふ	ごぼう こんにゃく にんじ ん だいこん はねぎ	ごまあぶら		
11 (火)	くろざとうパン			パン くろざとう	571	魚を食べよう 「さけの マヨネーズ焼き」 ※4年・6年給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.9	
	さけのマヨネーズ焼き	さけ ぎゅうにゅう	パセリ	マヨネーズ チーズ	330	
	キャベツとコーンのソテー		キャベツ とうもろこし	あぶら	2.4	
	オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん			
12 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	545	海藻を食べよう 「ひじきの煮浸し」 ※4年給食なし
	のりたまふりかけ	かつおぶし のり たま ご		ごま	22	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			373	
	いなかに	ぶたにく なまあげ こ んぶ みそ	しょうが にんにく だいこ ん にんじん ごぼう こん にゃく しいたけ いんげん ほうれんそう キャベツ	じゃがいも ごまあぶら さ んおんとう	1.5	
	ひじきのにびたし	ひじき				
13 (木)	ウインナードック	ウインナー	キャベツ	パン さとう	603	はさんで食べよう 「ウインナードック」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.2	
	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 とうも ろこし グリンピース	じゃがいも あぶら こむぎ こ パター	313	
14 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	547	野菜をしっかりと 食べよう 「豚肉と野菜のソテー」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.8	
	ぶたにくとやさいのソテー	ぶたにく	しょうが キャベツ もやし にら	あぶら	282	
	みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ	じゃがいも	1.6	
17 (月)	ソフトめん ハッシュドビーフソース	ぎゅうにく チーズ	にんにく しょうが たまね ぎ にんじん マッシュル ーム トマト グリンピー ース	ソフトめん あぶら なまク リーム	594	洋食を楽しもう 「ハッシュドビーフ ソース」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26	
	コーンサラダ		きゅうり キャベツ とうも ろこし	ドレッシング	374	
	はっこうにゅう	はっこうにゅう			2	
18 (火)	カミカミカレーライス	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	こめ むぎ あぶら じゃが いも	604	よく噛んで食べよう 「カミカミカレー ライス」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.2	
	パインサラダ		きゅうり キャベツ パイン アップル	ドレッシング	279	
					1.8	

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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g)	備考
19 (水)	しらすごはん	しらすぼし	しょうが	こめ むぎ	588	ふるさと給食週間 「黒はんぺんのお茶フライ」 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.2	
	くろはんぺんのお茶フライ	くろはんぺん	りょくちや	こむぎこ パンこ あぶら	368	
	キャベツソテー		キャベツ こまつな えだまめ	あぶら	3.1	
	とうがんのみそしる	わかめ とうふ みそ	とうがん ねぶかねぎ			
20 (木)	しょくパン			パン	551	ふるさと給食週間 「ツナマヨネーズ」 
	ツナマヨネーズ	まぐろ	たまねぎ	ドレッシング	27.7	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			336	
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん しめじ	さとう	2	
	こまつなとコーンのソテー		こまつな とうもろこし キャベツ	あぶら		
21 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	530	ふるさと給食週間 「静岡おでん」 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.8	
	しずおかおでん	ぶたもつ ぎゅうすじ こんぶ さつまあげ ろはんぺん すじほこ おでんこ	こんにゃく だいこん	じゃがいも	343	
	こまつなのびたし	あぶらあげ	こまつな キャベツ にんじん		1.5	
24 (月)	りんごパン		りんご	パン さとう	566	ふるさと給食週間 「枝豆コロッケ」 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.3	
	えだまめコロッケ		えだまめ	じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	313	
	チーホーサイ	ぶたにく	しょうが たけのこ にんじん キャベツ にら	あぶら はるさめ さとう	2.5	
	とうがんスープ		とうがん しいたけ チンゲンサイ	でんぶん		
25 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	568	ふるさと給食週間 「手作りふりかけ」 
	てづくりふりかけ	しらすぼし しおこんぶ かつおぶし		こま さとう	23.6	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			365	
	うまに	とりにく なまあげ	にんじん こんにゃく しいたけ たけのこ こぼう えだまめ	じゃがいも さんおんどう	2.3	
	みそしる	わかめ みそ	だいこん ねぶかねぎ			
26 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	580	からだを作る食べ物は何れかな？ 「マーボー豆腐」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.5	
	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	さとう でんぶん ごまあぶら	398	
	もやしとにらのソテー		もやし にら キャベツ	あぶら	1.7	
27 (木)	えびカツバーガー	えび	キャベツ	パン げんまい こむぎこ パンこ あぶら	579	夏野菜を味わおう 「夏野菜のカレースープ」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.6	
	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	あぶら	319	
28 (金)	キムタクごはん	ぶたにく	キムチ つぼづけ	こめ むぎ ごまあぶら	554	「キムタクごはん」ってどんな料理？
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.5	
	ごもくワントンスープ	とりにく ぶたにく	きくらげ にんじん たけのこ もやし キャベツ こまつな	こむぎこ	298	
	れいとうみかん		みかん		2.4	

※パンの製造過程で、卵、大豆、りんご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。
 ※魚には小骨が残っている場合があるため、食べる時は注意してください。
 ※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。
 ※都合により献立に変更がある場合があります。
 ※感染症対策のため、スプーンの提供を中止しています。はし、スプーンの持参をお願いいたします。
 ○挿絵・記事:「新食育ブック」少年写真新聞社

6月19日～25日はふるさと給食週間です！

ふるさと給食週間では、静岡県の食べ物や、郷土料理を紹介いたします。今回は、黒はんぺんや、お茶を使った料理、静岡市葵区で栽培された枝豆を使ったコロッケなどが登場しますので、楽しみにして下さい！

学校給食の代替調理員を募集しています

江尻小学校では、調理員が欠勤などで調理員が不足すると思われる日に、臨時的に勤務をお願いする代替調理員を募集しています。保護者や地域の方で、給食調理に関心のある方、ご興味のある方は、小学校までご連絡ください。



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

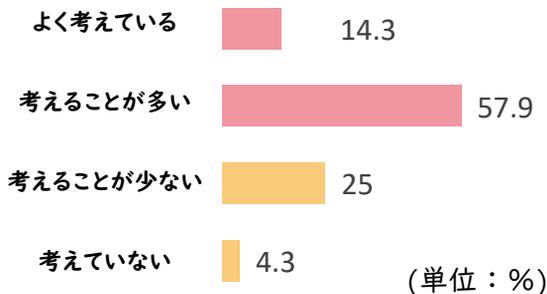


日頃より、安全安心な給食の提供について、御理解御協力をいただき感謝申し上げます。学校給食は、子どもたちの心身の健全な発達を助けるとともに、子どもたちの食に関する正しい理解と適切な判断力を養う「生きた教材」としての役割があります。静岡市の学校給食が、静岡市の子どもたちの生涯にわたる、健全な食生活実践のための土台づくりに貢献できるよう、今後とも努めます。

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。

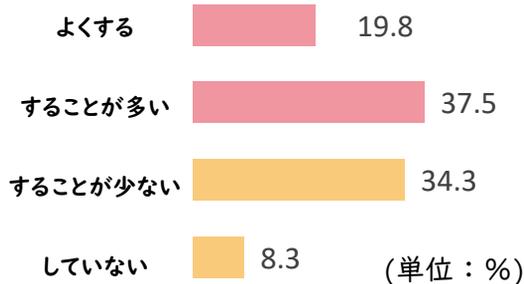
Q. 食事を用意する際、お子様の成長期を意識して献立を考えていますか?



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。

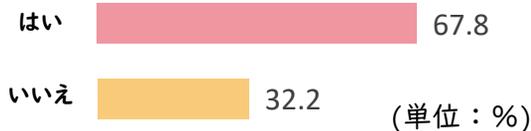


Q. 食材を購入する際、県内産の食材や地場産物を意識しますか?



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

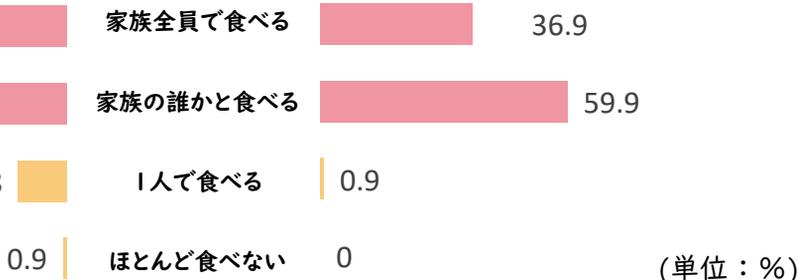


家庭において静岡を感じる食事が出ることは、子どもたちの郷土愛を育む上で素晴らしいことです。

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？



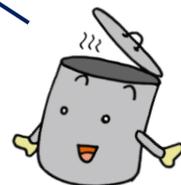
結果から、回答者のご家庭の児童生徒の半数以上は、朝晩の食事を家族の誰かと一緒に食べていることがわかりました。誰かと一緒に食事をするを、一般的に「共食(きょうしょく)」と言い、一人で食事をするを「孤食(こしょく)」と言います。

「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!

