



日(曜)	献立	中学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	Cブロック 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	中吉田学校給食センター 調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	一口メモ
3(月)	米飯 牛乳 焼き肉 ナムル わかめスープ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	たまねぎ 生姜 にんにく りんごペースト 赤ピーマン ほうれん草 にんじん もやし えのきたけ チンゲンサイ	米	酒 醤油 ナムルドレッシング とりがらスープ フィッシュカルシウム スープストック 塩 こしょう 醤油	720 33 487	今日は何の日？ 「韓国」の献立 今回は韓国を感じられる献立になっています。韓国では誕生日にわかめスープを飲む食文化があるそうです。
4(火)	ハヤシライス 米飯 ハヤシソース 牛乳 アーモンドサラダ パンアップル缶	牛肉 チーズ スキムミルク 牛乳 ハム	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ りんごペースト グリンピース キャベツ きゅうり パンアップル	米 マーガリン じゃがいも 生クリーム アーモンド 砂糖	赤ワイン スープストック しょう油 チャツネ トマトケチャップ ウスターソース ハヤシルウ とんこつスープ フィッシュカルシウム ごまドレッシング	859 25.9 424	どこを食べているのかな？ 「種」：アーモンド ナッツ類は種の部分を食べているので、アーモンドも種です。アーモンドは腸内の良い菌である善玉菌を増やすのに役立ち便通をよくする効果が期待できます。
5(水)	フィッシュバーガー 切目入り丸型パン ホキのフライ レタス 牛乳 クラムチャウダー	牛乳 ホキ 牛乳 鶏肉 あさり 牛乳	たまねぎ にんじん パセリ たまねぎ にんじん パセリ	パン 大豆油 パン粉 でんぶん 小麦粉 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	塩 こしょう タルタルソース 白ワイン スープストック 塩 こしょう フィッシュカルシウム	964 37.7 425	パンにはさんで食べよう！ ホキのフライとレタスをパンにはさんでフィッシュバーガーを作ってみましょう。タルタルソースもつけるとコクと風味が加わりよりおいしくなりますよ。
6(木)	米飯 牛乳 さけのマヨネーズ焼き じゃがいもの土佐煮 きのこ汁	牛乳 さけ かつお節 鶏肉 豆腐	パセリ 枝豆 にんじん 大根 しいたけ えのきたけ しめじ 根深ねぎ	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 砂糖 パター	しょう油 かつおだし フィッシュカルシウム 塩 醤油	845 36.4 440	さけをおいしく食べよう 「さけのマヨネーズ焼き」 さけの身は赤い色をしているので赤身魚と思われがちですが、白身魚です。マヨネーズと焼いて味に深みを出しました。
7(金)	中華丼 米飯 中華丼の具 牛乳 大根ときゅうりの中華漬け さくらんぼゼリー	いか えび 豚肉 あさり 牛乳	生姜 にんにく たけのこ キャベツ チンゲンサイ きくらげ にんじん きゅうり 大根 さくらんぼ果汁	米 大豆油 ごま油 でんぶん 砂糖 ごま油 砂糖 水 あめ 果糖ぶどう糖 うどん	中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース 醤油 とんこつスープ フィッシュカルシウム 酢 醤油 塩	725 28.1 411	味付けのひみつは何かな？ 「酸味 酢：大根と きゅうりの中華漬け」 今日の中華漬けは酢を使用して酸味を出しました。酸味があることで食欲が出てより美味しく食べることが出来ます。
10(月)	五目うどん うどん 五目うどんのつゆ 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 野菜のごま和え(フェアトレード)	鶏肉 油揚げ 牛乳 ちくわ 青のり粉	しいたけ にんじん たけのこ 小松菜 大根 根深ねぎ キャベツ ほうれん草 もやし	米 でんぶん 小麦粉 大豆油 白ごま ごま(フェアトレード) 砂糖	かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム 醤油	699 31.8 453	知っているかな？ 「フェアトレード」 フェアトレードは、公正・平等な貿易をすることにより途上国の人々の生活を助けるしくみのことです。「野菜のごま和え」に、フェアトレード認証のごまを使用しました。フェアトレードマークもあるので意識してみてくださいね。
11(火)	カミカミカレーライス 麦入り米飯 カミカミカレー 牛乳 海藻サラダ こんがりナッツ	豚肉 いか 大豆 チーズ スキムミルク 牛乳 ひじき わかめ 白きくらげ 荻わかめ とさかのり 赤つのまた めかぶ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト きゅうり キャベツ	米 麦 大豆油 じゃがいも カシューナッツ	塩 赤ワイン しょう油 とりがらスープ チャツネカレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース フィッシュカルシウム イタリアンドレッシング	957 32.7 475	歯と口の健康週間 みなさんの歯と口の健康を守るために、よく噛むような献立を作成しました。一口につき20～30回程噛むことを意識してみてくださいね。
12(水)	米飯 牛乳 コーヒースロップ さばの塩焼き きんぴら みそ汁	牛乳 さば(薄塩) 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト ごぼう にんじん こんにゃく 小松菜 大根 根深ねぎ	米 コーヒースロップ 大豆油 砂糖 ごまごま油	みりん 醤油 赤唐辛子粉 かつおだし	929 33.3 484	青魚を食べよう 「さばの塩焼き」 青魚とは背が青い魚のことを言います。今日はさばを塩焼きにしました。青魚に多く含まれるDHAやEPAには血液をサラサラにしたり、悪玉コレステロールを減らす効果があります。
13(木)	減量食パン メープルジャム 牛乳 じゃがいものトマト煮 コーンサラダ キウイフルーツ	牛乳 鶏肉 ひよこめめ チーズ 牛乳 とうもろこし キャベツ きゅうり キウイフルーツ	にんにく たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ パセリ とうもろこし キャベツ きゅうり キウイフルーツ	パン メープルジャム じゃがいも 砂糖 大豆油	トマトケチャップ スープストック しょう油 フィッシュカルシウム クリーミーコーンドレッシング	764 32.2 425	ビタミンCをとろう 「キウイフルーツ」 キウイフルーツにはカリウム、ビタミンE、ビタミンB6など多くの栄養素が含まれています。その中でもビタミンCが豊富に含まれていて血管を丈夫にしたり、肌のハリをよくしてくれます。
14(金)	米飯 牛乳 鶏肉のみそからめ 野菜のからし和え けんちん汁	牛乳 鶏肉 みそ 牛乳 わかめ	にんにく たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ パセリ キャベツ 小松菜 もやし ごぼう しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 根深ねぎ	米 でんぶん 大豆油 砂糖 アーモンド	醤油 酒 みりん 醤油 みりん かつおだし 洋辛子粉 かつおだし 醤油 塩 酒	783 30.5 336	体をつくる食べ物は何かな？ 「鶏肉」 鶏肉にはたんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質は筋肉・髪・血液などの体の組織をつくり、抗体となって体を維持・調節し、体を動かすエネルギーにもなります。

日(曜)	献立	中学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	Cブロック 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	中吉田学校給食センター 調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	一口メモ
17(月)	米飯 牛乳 麻婆豆腐 パンサンスー 桃まん	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぷん ごま油	酒 中華スープの素 醤油 オイスターソース 赤唐辛子粉 フィッシュカルシウム 春雨 小麦粉 砂糖 ラード 植物油	826 28.8 614	味付けのみひつは何か? 「醬り ごま油:麻婆豆腐」  麻婆豆腐にごま油を加えて香りを引き立たせました。仕上げに加えることで味にコクと深みがあります。
18(火)	ツナサンド 「減量食パン」 ツナサンドの具 牛乳 野菜のクリーム煮 黄桃缶	まぐろ油漬 牛乳 鶏肉 チーズ スキムミルク 牛乳	きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ 小松菜 キャベツ グリンピース	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 砂糖	パン マヨネーズ スープストック 塩 こしょう とりがらすープ	789 32.1 432	青や歯を丈夫にする 食べ物は何か?  野菜のクリーム煮にカルシウムがたっぷり含まれている牛乳・チーズ・スキムミルクを加えました。味はまろやかになりコクもです。
19(水)	米飯 ふりかけ 牛乳 しずまえかますの磯辺揚げ こんにやくサラダ 駿河汁	牛乳 かます 青のり粉 植物性たん白 わかめ 白きくらげ 茎わかめ とさかのり 赤つのまため かぶ いわしのつみれ 青のりボール 豆腐 みそ	こんにやく 大根 サラダこんにやく ほうれん草 キャベツ 生姜 小松菜 大根 ごぼう 葉ねぎ	米 大豆油 パン粉 小麦粉 コーンフラワー でんぷん	かつおごまふりかけ 塩 和風ドレッシング かつおだし	788 29.7 510	「ふるさと給食週間」 静岡県では、毎年6月と11月に「ふるさと給食週間」を設けています。普段の給食にも静岡の食べ物を取り入れていますが、この一週間は特に静岡の食べ物を積極的に取り入れていきます。今日は「しずまえかますの磯辺揚げ」です。しずまえとは静岡市の前浜のことで、そこで水揚げされた魚介をしずまえ鮮魚と呼びます。
20(木)	米飯 牛乳 静岡おでん 野菜の磯香和え みかんゼリー	牛乳 昆布 豚もつ 牛すじ さつまあげ 黒半べん すじ餅 おでん粉 ちりめん干し	こんにやく 大根 キャベツ ほうれん草 にんじん	米 じゃがいも 砂糖	かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム 醤油 かつおだし	705 28.1 426	「ふるさと給食週間」  「静岡おでん」は黒半べんや牛すじなどの具を色の黒いだし汁で煮込み、おでん粉をかけて食べるのが特徴の静岡市の郷土料理です。
21(金)	米飯 牛乳 静岡きんぴら 厚焼卵 すまし汁	牛乳 豚肉 黒半べん 全卵 豆腐 わかめ	こんにやく ごぼう にんじん ピーマン しめじ 小松菜 白菜 葉ねぎ	米 大豆油 砂糖 ごま 砂糖 植物油	醤油 カレー粉 酢 塩 こんぶ調味液 魚介エキス 発酵調味料 かつおだし 塩 薄口醤油	749 26.3 456	「ふるさと給食週間」 「静岡きんぴら」には地場産物の黒半べんを使用しています。カレー味にすることで食欲を促進させます。
24(月)	ソフトめん ミートソース 牛乳 グリーンサラダ 静岡枝豆コロッケ	牛肉 豚肉 牛乳 大豆たん白	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト りんごペースト レタス きゅうり キャベツ 枝豆	ソフトめん 大豆油 小麦粉 マーガリン 大豆油 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん 植物油	赤ワイン とんかつソース チャツネ スープストック とんこつスープ トマトケチャップ こしょう 塩 フィッシュカルシウム みかんドレッシング 野菜エキス 塩 こしょう	869 33.5 433	「ふるさと給食週間」 「静岡枝豆コロッケ」には、静岡産の枝豆が入っています。いつものコロッケとの違いを楽しんでください。
25(火)	米飯 牛乳 さばのみそ煮 おひたし 冬瓜のみそ汁	牛乳 さば みそ 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	ほうれん草 キャベツ にんじん 小松菜 とうがん	米 砂糖 でんぷん	発酵調味料 醤油 かつおだし かつおだし	813 29.4 483	「ふるさと給食週間」 ふるさと給食週間最終日は静岡県産の冬瓜を使ったみそ汁です。夏に収穫し、冬までもつで冬瓜と名付けられたといわれています。
26(水)	ルーロー飯 「米飯」 ルーロー飯の具 牛乳 春雨スープ フルーツポンチ	豚肉 生揚げ 大豆 牛乳 鶏肉 ベーコン いか えび	生姜 根深ねぎ しいたけ たけのこ にんじん もやし しめじ とうもろこし 小松菜	米 大豆油 ごま油 砂糖 春雨	酒 オイスターソース 薄口醤油 フィッシュカルシウム スープストック 塩 こしょう 酒	915 35.4 460	台湾の献立 「ルーロー飯」 台湾は日本から飛行機で4時間ほどの場所にあります。ルーロー飯とは豚肉を甘辛いタレでとろとろに煮込んだものを白飯にかけた台湾の屋台飯です。
27(木)	減量食パン いちごジャム 牛乳 じゃがいものベーコン煮 海と山のサラダ キウイフルーツ	牛乳 鶏肉 ベーコン いか えび	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しめじ キャベツ きゅうり しめじ	パン いちごジャム じゃがいも マーガリン	塩 醤油 スープストック とんこつスープ こしょう 塩 こしょう シーザードレッシング	760 32.7 369	牛乳を飲もう 牛乳といえばカルシウムを思い浮かべますが、体をつくる三大栄養素「たんぱく質・脂質・炭水化物」と体の機能を調節する「ミネラルやビタミン」の五大栄養素がそろっています。
28(金)	米飯 牛乳 生揚げのカレー炒め ひじき入りおひたし コーン入りしゅうまい	牛乳 ひよこめ 豚肉 生揚げ かつお節 ひじき 豚肉 豚骨 大豆たん白	にんにく たまねぎ 葉ねぎ ほうれん草 にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ	大豆油 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖 グルテン	カレー粉 トマトケチャップ 酒 醤油 醤油 かつおだし みりん 塩 香辛料	798 29.7 383	おなかをきれいにする 食べ物は何か?  ひじきには食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は、腸を刺激することでおなかをきれいにしてくれます。

※種類の製造過程で、卵、そばが混入する可能性があります。  
※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。  
※パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、くるみ、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。  
※献立の使用食材の表記は、全てではありませんので、アレルギー等の確認は、詳細献立表で行ってください。  
©食育だより(建学社)、食育ブック(少年写真新聞社)、学校給食(全国学校給食協会)のイラストを使用しています。

※食材の使用については、安全確認に努めていきます。  
※静岡市の学校給食では、三色分類は主に食品の働きで分けてあります。  
※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

静岡市学校給食課ウェブサイトには献立表や食育ニュース、食育コンテンツ、食材の産地情報などを掲載しています→



学校給食課のウェブサイトぜひ見てね!



# 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

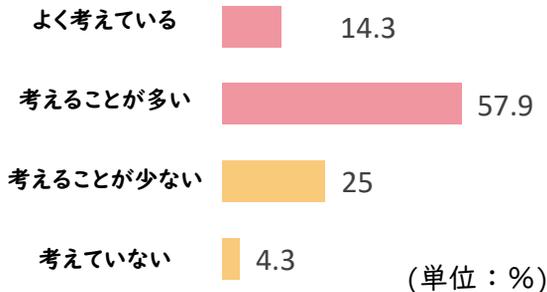


日頃より、安全安心な給食の提供について、御理解御協力をいただき感謝申し上げます。学校給食は、子どもたちの心身の健全な発達を助けるとともに、子どもたちの食に関する正しい理解と適切な判断力を養う「生きた教材」としての役割があります。静岡市の学校給食が、静岡市の子どもたちの生涯にわたる、健全な食生活実践のための土台づくりに貢献できるよう、今後とも努めます。

## 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。

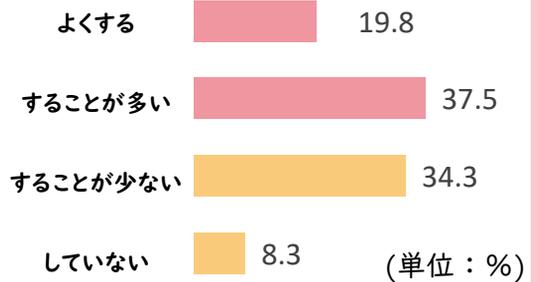
Q. 食事を用意する際、お子様の成長期を意識して献立を考えていますか?



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。

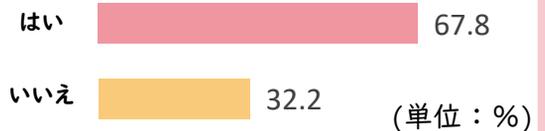


Q. 食材を購入する際、県内産の食材や地場産物を意識しますか?



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



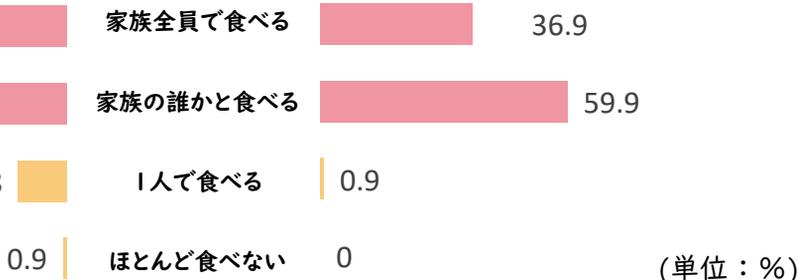
家庭において静岡を感じる食事が出ることは、子どもたちの郷土愛を育む上で素晴らしいことです。



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!

