

# 7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				
1 (月)	米飯(減量)			米				647	さまざまな味 酸味や苦味、歯ごたえも含め、いろいろな味や食感を体験することで、味覚の幅が広がり、苦手なものでもおいしく食べられるようになります。
	手作りふりかけ	ちりめん干し 塩昆布 かつお節		ごま 砂糖		酒 醤油 みりん 酢		26.8	
	牛乳	牛乳						347	
	信州煮	鶏肉 黒はんぺん 生揚げ みそ	にんじん たけのこ しいたけ こんにゃく グリンピース	大豆油 じゃがいも 砂糖 ごま油		かつお節 醤油			
	野菜のレモンじょうゆ和え		ほうれん草 キャベツ レモン		醤油 かつおだし				
2 (火)	ソフトめんシーフードソース(ソフトめん、シーフードソース)	ベーコン えび いか みそ チーズ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマトピューレ	ソフトめん 大豆油		ハヤシルウ とんかつソース 塩 コンソメスープの素 トマトケチャップ こしょう		581	シーフードソース シーフードソースは、ミートソースと同じようなトマト味です。挽き肉の代わりに、えびやいかを使っています。
	牛乳	牛乳						24.6	
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ とうもろこし きゅうり			フレンチドレッシング		336	
	パインアップル缶		パインアップル	砂糖					
3 (水)	米飯(減量)	<b>七夕献立</b>		米				678	<b>七夕献立</b> 7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つです。この日は、七夕ゼリーのデザートがついた七夕献立です。
	牛乳	牛乳						24.7	
	鶏肉のみそからめ	鶏肉 みそ		でんぷん 大豆油 砂糖 アーモンド		醤油 酒 みりん		387	
	ひじきの炒め煮	ひじき 油揚げ	にんじん こんにゃく グリンピース	大豆油 砂糖		醤油 かつおだし			
	すまし汁	豆腐	たまねぎ しめじ ほうれん草 葉ねぎ			かつお節 塩 薄口醤油			
	七夕ゼリー		みかん ぶどう レモン	砂糖					
4 (木)	米飯(減量)			米				674	<b>茎わかめ</b> 茎わかめは、わかめの茎の部分です。わかめの葉を支えている真ん中の芯の部分のことで、水溶性食物繊維が多く含まれています。
	牛乳	牛乳						26.2	
	さばのてり焼き	さば		大豆油		醤油 みりん		343	
	茎わかめサラダ	茎わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし			和風しょうゆドレッシング			
	みそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん 根深ねぎ	じゃがいも		かつお節			
5 (金)	減量ナン			ナン				672	<b>ドライカレーとナン</b> ナンはインドなどで食べられているパンです。ほかのパンと同じように、手で小さくちぎって食べます。ドライカレーをすくったり、つけたりして食べましょう。
	牛乳	牛乳						32.3	
	ドライカレー	豚肉 チーズ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト グリンピース	大豆油		赤ワイン ガラムマサラ 中濃ソース 塩 カレー粉 チリパウダー ターメリック こしょう		417	
	ポテトサラダ	ハム	キャベツ きゅうり	じゃがいも マヨネーズ低カロリー		塩 こしょう			
	冷凍ヨーグルト(みかん味)	ヨーグルト	みかん						
8 (月)	米飯(減量)	<b>ふるさと給食の日</b>		米				652	<b>ふるさと給食</b> 静岡県は、まぐろ油漬・いわしのつみれ・かつお節など魚の加工品の生産が盛んです。また給食では、小松菜や大根など、県産の農産物を使うことがあります。
	牛乳	牛乳						31.8	
	ツナそぼろ	まぐろ油漬	生姜 グリンピース	砂糖		醤油 酒		333	
	牛肉とじゃがいものきんぴら	牛肉	こんにゃく ごぼう にんじん 生姜	大豆油 砂糖 フレンチポテト		醤油 酒 みりん 赤唐辛子粉			
	駿河汁	いわしのつみれ 豆腐 みそ	大根 生姜 小松菜	里芋		かつお節			
9 (火)	米飯(減量)			米				632	<b>すいか</b> すいかは水分が多く、ほてった体を冷やしてくれるので、夏の水分補給にもおすすめです。でも、食べ過ぎないように気をつけましょう。
	牛乳	牛乳						24.3	
	豆腐と豚肉の旨煮	豆腐 豚肉	生姜 にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ 根深ねぎ	大豆油 でんぷん ごま油		酒 中華スープの素 醤油 こしょう オイスターソース		489	
	中華サラダ	ハム	キャベツ きゅうり もやし	春雨		中華ドレッシング			
	すいか		すいか						
10 (水)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン				628	<b>きゅうり</b> きゅうりは、ハウス栽培され一年中出回っていますが、代表的な夏野菜です。同じウリ科には、すいか、ゴーヤ、とうがんなどがあります。
	メープルジャム			メープルジャム				28.1	
	牛乳	牛乳						377	
	チーズオムレツ	鶏卵 チーズ		砂糖 大豆油		塩 酢			
	野菜のスープ煮	鶏肉 ベーコン	にんじん たまねぎ 白菜 小松菜	じゃがいも		スープストック 塩 こしょう 醤油 とりがらスープ			
	ツナとコーンのサラダ	まぐろ油漬	キャベツ きゅうり とうもろこし			イタリアンドレッシング			

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	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	メモ
11 (木)	米飯(減量)			米		638 28.4 541	<b>いわしを食べよう</b> いわしは、6月から10月が旬の魚です。6~7月の入梅の頃は、産卵前で脂がのって特においしく、「入梅いわし」と言われます。
	牛乳	牛乳					
	いわしのごまみそ煮	いわし みそ		砂糖 ごま でんぷん	塩 酢		
	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 ひじき	にんじん こんにゃく グリンピース	砂糖 大豆油	醤油 みりん かつおだし		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	大根 ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも	かつお節		
12 (金)	中華丼 (米飯(減量)、中華丼の具)	豚肉 なた	生姜 にんにく にんじん たけのこ 白菜 たまねぎ チンゲンサイ	米 大豆油 ごま油 でんぷん	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	688 26.1 318	<b>シルバーサラダ</b> シルバーサラダのシルバーって、なんですか。ヒントは色です。白いものを、銀やシルバーと例えることがありますね。
	牛乳	牛乳					
	シルバーサラダ	ハム	きゅうり キャベツ	春雨 マヨネーズ			
	ナッツ&ピーンズ	ひよこめ		カシューナッツ	塩 こしょう カレー粉		
16 (火)	五目うどん (うどん、五目うどんの汁)	豚肉 油揚げ	大根 にんじん ほうれん草 しめじ しいたけ 根深ねぎ	うどん でんぷん	かつお節 醤油 みりん 塩	590 29.9 361	<b>牛乳を飲もう</b> 成長期には、体の土台となる骨や歯をつくるために、多くのたんぱく質やカルシウムが必要です。夏休み中も牛乳を飲みましょう。
	牛乳	牛乳					
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ あおさ		小麦粉 大豆油			
	野菜のごま和え		キャベツ 小松菜 もやし	ごま 砂糖	醤油		
17 (水)	夏野菜のカレーライス (麦入り米飯、夏野菜のカレー)	豚肉 スキムミルク チーズ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト ピーマン	米 麦 大豆油 じゃがいも	赤ワイン カレールウ とんかつソース とんこつスープ こしょう	686 23.4 329	<b>枝豆</b> 枝豆は大豆の未熟豆で、たんぱく質のほかにビタミン類が多く含まれています。この日の給食では、清水区の駒越で作られた「駒豆(こまめ)」を使います。
	牛乳	牛乳					
	海藻サラダ	ひじき 海藻ミックス	きゅうり キャベツ きくらげ		和風ドレッシング		
	枝豆		枝豆				
18 (木)	米飯(減量)			米		672 26.3 503	<b>夏を元気に過ごすために</b> 日頃から体調を整えることが大切です。熱中症予防のために、「水分補給」と「朝ごはん」を心がけましょう。
	牛乳	牛乳					
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 ごま油 でんぷん	酒 中華スープの素 オイスターソース 醤油 赤唐辛子粉		
	パンパンジー	鶏肉	キャベツ きゅうり		棒々鶏ドレッシング		
	オレンジゼリー		オレンジ	砂糖			
19 (金)	減量黒砂糖ロールパン			パン 黒砂糖		647 24.0 471	<b>夏野菜を食べよう</b> サイコロ型に切った野菜やハムを使った、夏野菜のチーズ焼きは、とてもカラフルな野菜料理です。なんの野菜が入っているかわかってみましょう。
	牛乳	牛乳					
	夏野菜のチーズ焼き	ポークハム チーズ	ズッキーニ 枝豆 トマト とうもろこし たまねぎ 黄ピーマン 赤ピーマン パセリ	じゃがいも マヨネーズ ソンエッグマヨネーズ	塩 こしょう スープストック		
	野菜スープ	豚肉	にんじん 白菜 しめじ チンゲンサイ		塩 こしょう スープストック とりがらすープ		
	フルーツよせ		パイナップル みかん 黄桃	砂糖			
22 (月)	米飯(減量)	<b>韓国の料理</b>		米		603 27.1 424	<b>夏休みも 早寝 早起き しっかり朝ごはん</b>
	牛乳	牛乳					
	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りんごペースト ピーマン 赤ピーマン	大豆油	酒 醤油		
	ナムル		ほうれん草 にんじん もやし		ナムルドレッシング		
	キムチスープ	豆腐	キムチ たまねぎ しめじ 白菜 根深ねぎ		とりがらすープ スープストック 醤油 酒 こしょう		
	味付煮干し	かたくいわし		砂糖 ごま	塩		

★表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・カルシウム)は、中学年(3・4年生)1人分をすべて食べた場合にとることのできる栄養量です。

★献立により、子どもたちの食べられる量を考慮して、主食を減量しています。その場合、「米飯(減量)」「減量 ○○パン」と表記しています。

**おまかせ**

- 給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。・給食費はすべて食材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動きで分けています。・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。

## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

**水分補給のポイント**

のどが渇いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒に取る




ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらバッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。