

# 7月

## 給食こんだて表 (小学校A)

### 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 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	A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	西島学校給食センター 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
1 (月)	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	<b>シーフードソース</b> 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			
2 (火)	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		でんぶん 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 こんにやく グリーンピース	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			
3 (水)	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		
4 (木)	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 グリーンピース	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				
5 (金)	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 グリーンピース	砂糖	醤油 酒	333	
	牛肉とじゃがいものきんぴら	牛肉	こんにやく 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		
8 (月)	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 でんぶん 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				
9 (火)	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、とうがんだがあります。
	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		
10 (水)	米飯(減量)			米		638	<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				28.4	
	いわしのごまみそ煮	いわし みそ		砂糖 ごま でんぶん	塩 酢	541	
	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 ひじき	にんじん こんにやく グリーンピース	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		

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	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	メモ
(木)	11 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	<b>シルバーサラダ</b> シルバーサラダのシル バーって、なんでしょう か。ヒントは色です。白 いものことを、銀やシ ルバーと例えることがあ りますね。
	牛乳	牛乳				26.1	
	シルバーサラダ	ハム	きゅうり キャベツ	春雨 マヨネーズ		318	
	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		
(金)	12 五目うどん (うどん、五目うどんの汁)	豚肉 油揚げ	大根 にんにく 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	<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				29.9	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ あおさ		小麦粉 大豆油		361	
	野菜のごま和え		キャベツ 小松菜 もやし	ごま 砂糖	醤油		
(火)	16 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kim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	<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				23.4	
	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	329	
	枝豆		枝豆				
(水)	17 米飯(減量)			米		672	<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				26.3	
	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	503	
	バンバンジー	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			
(木)	18 減量黒砂糖ロールパン			パン 黒砂糖		647	<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 が入っているかわって みましよう。
	牛乳	牛乳				24.0	
	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 ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう スープストック	471	
	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 とりがらスープ		
(金)	19 米飯(減量)	<b>韓国の料理</b>		米		603	<b>水分補給の ポイント①</b> 水分補給の基本は、水 や麦茶で。のどが渇い たと感じる前に、こまめ に飲むようにしましょう。 
	牛乳	牛乳				27.1	
	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りんごペーパースト ピーマン 赤ピーマン	大豆油	酒 醤油	424	
	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		とりがらスープ スープストック 醤油 酒 こしょう		
(月)	22 米飯(減量)			米		627	<b>水分補給の ポイント②</b> 汗をたくさんかいたとき には、スポーツドリンク なども利用しましょう。 汗で体から出てしまった 塩分も、補給することが できます。 
	牛乳	牛乳				25.3	
	白身魚と野菜の中華煮	マンダイ	たまねぎ にんじん ピーマン	でんぷん じゃがいも 大豆油 砂糖	醤油 トマトケチャップ 酢 中華スープの素	320	
	とうもろこし		とうもろこし				
(火)	23 減量食パン			パン		603	<b>汁物をとろう</b> スープなどの汁物は、水 分といっしょにほどよい 塩分をとることができま す。また中に入れる実の 組み合わせで、栄養の バランスも良くなります。
	牛乳	牛乳				33.4	
	とんかつ	豚肉 鶏卵		小麦粉 パン粉 大豆油	塩 こしょう	307	
	せんキャベツ		キャベツ		中濃ソース		
(水)	24 米飯(減量)			米		710	<b>夏休みも 早寝 早起き しっかり朝ごはん</b>
	牛乳	牛乳				25.1	
	煮込みハンバーグ	鶏肉 豚肉 チーズ	たまねぎ にんじん いんげん	豚脂 じゃがいも 大豆油 砂糖 でんぷん	デミグラスソース トマトケチャップ 塩 中濃ソース 赤ワイン	529	
トマトサラダ		トマト レタス きゅうり とうもろこし		和風たまねぎドレッシング			
オニオンスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ		とりがらスープ スープストック 塩 こしょう			

★ 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。

**おまけ**

- ・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働きで分けています。・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&食育た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。