



給食献立表

令和6年度 静岡市学校給食献立作成テーマ「食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう」



ふるさと給食の日

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	Bブロック 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンを多く含む	中吉田学校給食センター 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)	一口メモ
1 (月)	米飯(減量) 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 五目半べんの磯辺焼き 野菜の酢の物	牛乳 鶏肉 五目半べん 青のり粉 いか わかめ	生姜 しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり	米 じゃがいも 大豆油 砂糖 でんぷん 大豆油 砂糖	酒 フィッシュカルシウム みりん 醤油 みりん 酢 塩	581 22.5 340	どこを食べているのかな？ 「茎：じゃがいも」 じゃがいもは根を食べていると思われがちですが実は茎の膨らんだ部分を食べています。
2 (火)	減量食パン 大豆チョコレート 牛乳 オムレツ グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳 全卵 レタス きゅうり キャベツ 鶏肉	たまねぎ えのきたけ レタス きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ トマト 小松菜	パン 大豆チョコレート 大豆油 砂糖 植物油 じゃがいも マカロニ	トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン 塩 酢 イタリアンドレッシング とりがらスープ スープストック 塩 こしょう	576 22.3 363	体を作る食べ物は何か？ 「卵」 卵にはたんぱく質が豊富に含まれており、爪や髪など体を作る働きがあります。
3 (水)	米飯(減量) 牛乳 肉豆腐 野菜の磯香和え しゅうまい	牛乳 豚肉 焼き豆腐 ちりめん干し のり 豚肉	こんにゃく にんじん 白菜 しめじ 根深ねぎ キャベツ ほうれん草 たまねぎ しょうがペースト	米 砂糖 パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉	酒 みりん 醤油 醤油 かつおだし 塩 酵母エキス ポークエキス 香辛料	603 24.1 361	骨や歯を丈夫にする食べ物は何か？ 「ちりめん干し」 ちりめん干しには骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。
4 (木)	米飯(減量) 牛乳 あじのカレーフライ 星型チーズ入り野菜サラダ オクラと冬瓜のスープ 七塔ゼリー	牛乳 あじ 植物性たん白 チーズ 鶏肉 豆腐 寒天	キャベツ きゅうり 赤ピーマン にんじん とうがん チンゲンサイ オクラ みかん果汁 ぶどう果汁 レモン果汁	米 大豆油 パン粉 小麦粉 コーンフラワー でんぷん 春雨 でんぷん 砂糖 ぶどう糖 水あめ	カレー粉 塩 こしょう シーザードレッシング フィッシュカルシウム とりがらスープ スープストック 塩 こしょう	675 25.3 441	七夕献立 オクラを星に見立てたスープや星型のチーズを使ったサラダで七夕をイメージした献立です。味だけでなく目でも楽しんでください。
5 (金)	ソフトめん シーフードソース 牛乳 フレンチサラダ すいか	鶏肉 あさり えび いか チーズ 牛乳 スキムミルク 牛乳 ハム	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん パセリ トマトピューレ キャベツ とうもろこし きゅうり すいか	ソフトめん 大豆油 マーガリン 小麦粉 砂糖 大豆油 じゃがいも	赤ワイン トマトケチャップ ウスターソース スープストック こしょう 塩 とりがらスープ フレンチドレッシング	601 25.4 352	旬の食べ物は何か？ 「すいか」 すいかは、5月中旬～8月が旬です。約9割が水分で、赤い色はカロチノイド色素のリコピンです。高血圧予防のほか生活習慣病の原因となる活性酸素を抑える作用が期待されます。
8 (月)	米飯 牛乳 焼き肉 ナムル わかめスープ	牛乳 豚肉 ハム 豆腐 わかめ	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 ほうれん草 にんじん もやし しめじ チンゲンサイ とうもろこし	米 酒 醤油 ナムルドレッシング とんこつスープ スープストック 塩 こしょう 醤油	酒 醤油 ナムルドレッシング とんこつスープ スープストック 塩 こしょう 醤油	623 26.7 381	暑さに負けない食べ物は何か？ 「豚肉」 焼き肉に使用している豚肉には、疲労回復に欠かせない栄養素のビタミンB1が豊富に含まれています。
9 (火)	夏野菜のカレーライス 夏野菜のカレー 牛乳 海藻サラダ 福神漬	豚肉 チーズ 牛乳 ひじき 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 だいこん なす きゅうり れんこん 生姜	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト ズッキーニ なす きゅうり キャベツ きゅうり れんこん 生姜	米 麦 大豆油 じゃがいも ごま 砂糖	赤ワイン カレー粉 カレールー とんかつソース フィッシュカルシウム 和風ドレッシング 醤油 酢 塩	681 20.3 391	旬の食べ物は何か？ 「かぼちゃ・ズッキーニ・なす」 かぼちゃ、ズッキーニ、なすなど夏野菜たっぷりのカレーです。太陽の恵みをたっぷり浴びた旬の食べ物は味が濃く、うま味や香りもとても豊かです。夏野菜を味わってください。
10 (水)	減量食パン 牛乳 洋風おでん コーンサラダ パインアップル缶	牛乳 鶏肉 ウインナー ちくわ とうもろこし キャベツ きゅうり パインアップル	こんにゃく にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし キャベツ きゅうり パインアップル	パン じゃがいも 砂糖	塩 醤油 スープストック クリーミーコーンドレッシング	566 22.1 306	どこを食べているのかな？ 「種：とうもろこし」 とうもろこしは、果皮(えいか)と呼ばれる種の部分を食べています。野菜の中ではエネルギーやたんぱく質が多いので主食として食べる国もあります。
11 (木)	米飯(減量) 牛乳 いわしの唐揚げごま酢かけ 野菜の煮びたし 豚汁	牛乳 いわし 油揚げ 豚肉 豆腐 わかめ みそ	小松菜 白菜 しめじ にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ	米 大豆油 でんぷん ごま 砂糖 砂糖 じゃがいも	酢 醤油 みりん 酒 醤油 酒 かつおだし かつおだし	568 20.8 425	骨や歯を丈夫にする食べ物は何か？ 「いわし」 いわしには骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。成長期のみならずにたくさんたべてほしい食材です。

日 (曜)	献立	小学校	Bブロック	中吉田学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	一口メモ
		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		
12 (金)	中華丼	米飯 (減量)		米		595 22.7 292	血液をつくる食べ物はどれか な? 「あさり」 あさは、貝類の中でビタミンB12の含有量がNO1です。鉄分も豊富で、血液を作る造血作用があるのが特徴です。
	中華丼の具	いか 豚肉 あさり	生姜 にんにく たけのこ にんじん キャベツ チンゲンサイ きくらげ	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		
	牛乳	牛乳					
	リャンパン	ハム	レタス きゅうり	春雨	青じそドレッシング		
	こんがりナッツ			カシューナッツ			
16 (火)	減量ナン	牛乳		ナン		705 28.8 337	給食の味付けのひみつは何か な? 「香り 香辛料 : ドライカレー」 ドライカレーには、数種類のスパイスを使用しています。スパイスの食欲増進作用、着色効果により香り高いドライカレーにしました。
	ドライカレー	牛肉 豚肉 ひよこまめ 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 砂糖	赤ワイン ガラムマサラ 中濃ソース 塩 ターメリック こしょう カレー粉 チャツネ スープストック 醤油 とんこつスープ		
	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	塩 こしょう		
	フルーツポンチ		パイナップル みかん レモン果汁	砂糖			
17 (水)	米飯 (減量)	牛乳		米		664 26 416	ふるさと給食 ふるさと給食では地場産物を使用し静岡の魅力を伝えられるような献立にしています。今日は県産の冬瓜をみそ汁に入れました。
	牛乳	牛乳					
	さばの塩焼き	さば (薄塩)					
	ひじきの炒め煮	豚肉 ひじき 油揚げ	にんじん たけのこ こんにゃく	大豆油 砂糖	醤油 かつおだし		
	冬瓜のみそ汁	豆腐 みそ	小松菜 とうがん 根深ねぎ		かつおだし		
18 (木)	米飯 (減量)	牛乳		米		596 24.9 501	体を作る食べ物は何か な? 「豆腐・豚肉」 豆腐と豚肉には、たんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質が不足すると筋力が低下したり、様々な病気にかかりやすくなるので、たんぱく質をしっかりとり元気な体を作りましょう。
	牛乳	牛乳					
	豆腐と豚肉の旨煮	豚肉 豆腐	しいたけ たけのこ にんじん チンゲンサイ 生姜 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		
	中華サラダ	ハム 錦糸卵	キャベツ きゅうり もやし きくらげ		中華ドレッシング		
	とうもろこし		とうもろこし				
19 (金)	ソフトめん			ソフトめん		656 27.6 481	旬の食べ物はどれか な? 「ズッキーニ」 ズッキーニの旬は6月から8月で、夏バテ防止に効果のあるビタミンB群を豊富に含みます。きゅうりに似ていますが、ウリ科カボチャ属の植物で、かぼちゃの仲間です。
	ズッキーニ入りミートソース	牛肉 豚肉	ズッキーニ たまねぎ にんじん トマト りんごペースト	大豆油 小麦粉 マーガリン	赤ワイン とんこつスープ オイスターソース トマトケチャップ スープストック フィッシュカルシウム 塩 こしょう		
	牛乳	牛乳					
	粉ふきいも	青のり粉		じゃがいも			
	フローズンヨーグルト	ヨーグルト					
22 (月)	二色丼			米		596 27.3 354	給食の味付けのひみつは何か な? 「だし: 静岡汁」 だしを効かせることで旨味や風味が増し、塩分控えめでも満足感を得られ減塩効果が期待できます。今日は給食センターで、かつお節から丁寧にだしをとって、「静岡汁」を作りました。
	米飯						
	ツナそぼろ	まぐろ油漬	生姜 枝豆	砂糖	醤油 酒		
	卵そぼろ	鶏卵		砂糖 植物油	発酵調味料 塩 醤油		
	牛乳	牛乳					
23 (火)	米飯			米		623 26.7 381	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、食材の産地情報などを掲載しています。
	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 ビーマン 赤ピーマン		酒 醤油		
	ナムル	ハム	ほうれん草 にんじん もやし		ナムルドレッシング		
	わかめスープ	豆腐 わかめ	しめじ チンゲンサイ とうもろこし		とんこつスープ スープストック 塩 こしょう 醤油		
24 (水)	減量食パン			パン		566 22.1 306	学校給食課ウェブサイトぜひ見てね! 
	牛乳	牛乳					
	洋風おでん	鶏肉 ウインナー ちくわ	こんにゃく にんじん たまねぎ パセリ	じゃがいも	塩 醤油 スープストック		
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ きゅうり		クリーミーコーンドレッシング		
	パイナップル缶		パイナップル	砂糖			

※麺類の製造過程で、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。

