



7月 給食こんだてひょう



令和6年度 静岡市献立テーマ「食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう」

令和6年7月 静岡市立清水袖師小学校（給食予定回数13回）

日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			栄養量（3・4年生）			
			あか	みどり	きいろ	エネルギーkcal	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g
			血や骨や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	ひとくちメモ			
1	月	しよくパン いちごジャム		いちご	しよくパン さとう	591	24.1	336	2.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【じゃがいも】体を動かすために欠かせないエネルギーのもとになる炭水化物が豊富な食材です。日本では、おかすの材料として使うことが多いですが、世界では主食として食べている国もあります。			
		じゃがいものベーコンに	とりにく ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん	じゃがいも				
		こまつなとコーンのソテー		こまつな コーン	あぶら				
2	火	むぎごはん			こめ むぎ	591	28.8	406	1.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【煮ひたし】煮ひたしは、小松菜やキャベツなどの野菜を出汁でさっと煮て作ります。ほうれん草や白菜などの野菜でも作れ野菜が多く食べられるのでおすすめの料理です。			
		さけのしおやき	さけ						
		ひじきのにびたし	あぶらあげ ひじき	こまつな キャベツ					
		とんじる	とうふ ぶたにく みそ	だいこん ごぼう ねぎ にんじん	じゃがいも				
3	水	なつやすみのカレーライス	ぶたにく 	たまねぎ かぼちゃ なす トマト	こめ むぎ	629	23.0	301	1.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ピーマン しょうが にんにく	カレールウ あぶら	【ふるさと給食の日・枝豆・折戸ナス】清水区三保、駒越地域では、枝豆の栽培が盛んです。また、今日のカレーに使っているナスは、折戸地区で栽培されている折戸ナスです。地元の食材を大切に食べましょう。			
		えだまめ 		えだまめ 					
4	木	ソフトめん ミートソース	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん しめじ	ソフトめん	581	27.0	387	1.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	いんげん しょうが にんにく	あぶら	【きゅうり】きゅうりは、一年中食べることができますが、夏が旬の野菜です。きゅうりは、水分が多く体を冷やしてくれる働きがあるため、暑い夏にぴったりな野菜です。			
		コーンサラダ		キャベツ コーン きゅうり	ドレッシング				
		はっこうにゅう	はっこうにゅう						
5	金	くろしよくパン			しよくパン くろざとう	606	19.7	362	2.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【ウィンナー】ウィンナーやベーコン、ハムは、食肉加工品と言います。豚肉から作られるものが多く、肉を塩漬けしたり、煙でいぶしたり、加熱したりして貯蔵性や風味を向上させています。手軽に利用できる便利な食品ですが、食べすぎると塩分や食品添加物のとりすぎにもつながるので上手に活用しましょう。			
		コロッケ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ				
		ナポリタン	ウィンナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム	スパゲティ あぶら				
		ほうれんそうのスープ		ピーマン					
		たなばたゼリー		もやし ほうれんそう コーン	みずあめ さとう				
		レモンかじゅう メロンかじゅう							
8	月	ジューシー	ぶたにく ひじき	にんじん しいたけ	こめ	580	27.6	359	2.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【沖縄県の料理】日本の南端沖縄は、亜熱帯気候の地域です。そのため、暑さや風雨に強い独特な野菜が育ちました。それらは、「島野菜」と呼ばれ、28品目あります。今日は、島野菜のゴーヤーと冬瓜を使った献立です。ジューシーは、沖縄の炊き込みご飯のことです。今日は、沖縄の料理を味わっていただきましょう。			
		ゴーヤーチャンプル	とうふ たまご ぶたにく	たけのこ にがうり にんじん	あぶら				
		もすくじる	かつおぶし	とうがん					
		れいとうパイナップル		パイナップル					
9	火	りんごパン		りんご	パン さとう	629	26.6	391	2.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【トマト】トマトのおいしさには、昆布と同じ味成分、グルタミン酸とトマト特有の酸味や甘みが影響しています。夏が旬のトマトは、栄養価も高くなりますが、甘みも多いので積極的に食べてほしい食材の一つです。			
		ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう あぶら				
		こまつなとウィンナーのソテー	ウィンナー	こまつな コーン	あぶら				
		ミネストローネ	とりにく だいす	たまねぎ キャベツ トマト にんじん	マカロニ				

し っ か り 食 べ て 夏 ば て 予 防 ！

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、たまごやハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			栄養量 (3・4年生)				
			あか	みどり	きいろ	エネルギーkcal	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g	
			血や骨や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	ひとくちメモ				
10	水	むぎごはん			こめ むぎ	632	26.9	455	2.1	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		いわしのうめ	いわし	うめ	さとう でんぷん					
		ごもくまめ	だいず とりにく	ごぼう にんじん こんにゃく	さとう あぶら					
		みそしる	みそ あぶらあげ わかめ	たまねぎ えのき						
11	木	ロールパン			ロールパン	613	23.6	312	1.8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		いかいりやきそば	ぶたにく いか	キャベツ もやし にんじん しょうが	むしめん あぶら ごま					
		フルーツポンチ		みかん パインアップル りんごかじゅう	さとう みずあめ たんさんいりょう					
12	金	むぎごはん			こめ むぎ	606	25.3	345	1.8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		やきにく	ぶたにく 	たまねぎ にんじん ピーマン	あぶら					
				りんご しょうが にんにく						
		みそしる	とうふ みそ	はくさい こまつな しめじ						
15	月	海の日								
16	火	くろパン			パン くらざとう	600	23.1	358	2.1	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		さばのミックスソース	さば みそ		でんぷん あぶら					
		とうもろこし		とうもろこし						
		とうふとほうれんそうのスープ	とうふ 	キャベツ ほうれんそう にんじん						
17	水	むぎごはん			こめ むぎ	641	25.2	463	1.4	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		なまあげのカレーいため	なまあげ ぶたにく	たまねぎ はねぎ にんにく	さとう あぶら					
		やさいスープ		キャベツ もやし にんじん コーン						
		れいとうみかん		みかん						
18	木	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま	673	26.4	330	2.4	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		わかどりのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぷん あぶら					
		にびたし		キャベツ こまつな にんじん						
		みそしる	みそ あぶらあげ	たまねぎ えのき	じゃがいも					

※ 表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

イラスト：少年写真新聞社、たんぼ出版

※ 麺の製造過程でそば、卵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、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

※ 魚には小骨が残っている可能性があります。食べるときはよくかんで食べましょう。

※ 静岡市の学校給食センターや小中学校では、調理員を募集しています。

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。



熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。