

# 7月きゅうしよくこんだて

令和6年度 静岡市立清水不二見小学校（実施予定回数13

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

日	曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			栄養量				
			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	
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつやかになる	一口メモ				
1	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			558	27.3	289	2.1	4月から3か月間、不二見小の皆さんの残菜の様子を見てきましたが、味噌汁やスープなどの汁物の残量がとても多いです。汁物の中の食材はもちろんです。汁の中には食材の栄養や食材の旨味が溶け込んでいます。夏の暑い時期には、塩分の補給にもなるので、汁物をしっかり食べるようにしましょう。
		むぎごはん			こめ むぎ					
		さけのしおやき	さけ							
		だいずのいそに	だいず ひじき	にんじん こんにゃく いんげん	あぶら さとう					
		みそしる	わかめ みそ	だいこん ねぎ	じゃがいも					
2	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			546	25.1	321	3.0	枝豆は、完熟する前的大豆のことです。枝豆は野菜に分類されますが、完熟して大豆になると豆類になり赤の仲間の食品になります。枝豆は、大豆と同じ栄養を含んだ栄養豊富な食品です。
		くろパン			パン さとう					
		やきそば	ぶたにく いか	キャベツ にんじん もやし しょうが	あぶら ちゅうかめん					
		えだまめ		えだまめ						
		リンゴゼリー			リンゴゼリー					
3	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			604	23.3	312	2.4	今日は、苦手な人が多い野菜、なすとピーマンを使った献立ですが、今日の味噌和えは、味噌だれがとてもおいしいので、なすとピーマンが苦手な人も食べられると思います。
		むぎごはん			こめ むぎ					
		にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん	じゃがいも あぶら さとう					
		なっとう	なっとう							
		なすとピーマンのみそあえ	みそ	なす ピーマン	あぶら さとう ごま					
4	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			585	26.2	309	2.2	今日は、しょうゆ味の炊き込みご飯のとりご飯です。具がたくさん入っているので、いつものご飯の量より多く見えますが、米の量はいつもより少ないので残さず食べて下さい。醤油で炊くのでおこげが入っていますが、香ばしくておいしいのでおこげも食べて下さい。
		とりごはん	とりにく あぶらあげ	にんじん しいたけ たけのこ しょうが	こめ むぎ					
		いかのてんぷら	いか		あぶら こむぎこ こめこ					
		さつまじる	ぶたにく とうふ みそ	だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	さつまいも					
5	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			575	23.8	311	2.5	今日は、二日早いですが、七夕の行事食「そうめん汁」です。そうめんは「天の川」、おくら「星」をたとえています。
		そぼろごはん	とりにく たまご	たけのこ しいたけ グリンピース しょうが	こめ さとう					
		そうめんじる		とうがん おくら	そうめん					
		たなばたデザート			たなばたデザート					
8	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			632	22.8	348	2.0	今日は、生のとうもろこしを塩ゆでにしました。とうもろこしは、採りたてが一番甘く、時間が経つと甘みが減っていきます。とうもろこしを買ったら、できるだけ早く食べましょう。
		むぎごはん			こめ むぎ					
		なつやさいのカレー	ぶたにく	たまねぎ トマト かぼちゃ なす ピーマン にんにく しょうが	あぶら					
		とうもろこし		とうもろこし						
		はっこうにゅう	はっこうにゅう							
9	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			604	25.9	326	2.7	今日の魚のマンダイは、マグロと一緒に水揚げされることが多いそうです。静岡県でも水揚げされている地産地消の魚です。マンダイは、マンボウのような面白い形をした魚です。
		しょくパン			パン					
		マンダイのミックスソース	マンダイ みそ	トマト	でんぷん あぶら さとう					
		グリーンポテト	あおのり		じゃがいも					
		コーンスープ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし	あぶら					
チョコレートクリーム			チョコレートクリーム							
10	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			579	24.6	401	2.0	もずく汁の中の細切りにした昆布のような物が「もずく」です。もずくは沖縄でたくさん収穫されます。もずくは、海藻の仲間の食品なので、食物繊維や鉄・カリウム・マグネシウム・ビタミンKなどのミネラルを多く含んだ食品です。
		むぎごはん			こめ むぎ					
		にくどうふ	ぶたにく やきどうふ	にんじん えのきだけ もやし はくさい ねぎ	あぶら さとう					
		もずくじる	もずく あおのりボール							
		マスカットゼリー			マスカットゼリー					
11	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			621	22.7	271	1.6	今日は、皆さんが大好きな鶏のから揚げをさっぱりしたレモン風味のたれでからめました。この時期が旬のなまのいんげんで作ったソテーと冬瓜汁も残さず食べて下さい。
		むぎごはん			こめ むぎ					
		とりにくのレモンふうみ	とりにく	レモン にんにく しょうが	あぶら でんぷん さとう					
		いんげんとコーンのソテー		いんげん にんじん とうもろこし	あぶら					
		とうがんじる	とうふ	とうがん しいたけ						

12	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			624	23.6	324	1.7
		むぎごはん			こめ むぎ				
		さばのねぎソース	さば	はねぎ	でんぷん あぶら さとう	今日の献立は、静岡県産の食品を「たくさんつかっています。さば、ソースの葉ねぎ、煮びたしの小松菜・もやし・油揚げ、味噌汁の豆腐・味噌が静岡県産です。			
		こまつなのびたし	あぶらあげ	こまつな もやし しめじ					
		みそしる	とうふ わかめ みそ	ねぎ					
16	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			576	24.5	359	3.1
		まるパン			パン				
		ハンバーグ	とりにく ぶたにく	トマト	さとう	今日は、丸パンを上手に二つに割って、ハンバーグをはさんで、食べて下さい。今日のスープは、玉ねぎをよく煮込んで作っているので、玉ねぎの甘みがスープに出ています。スープの具だけでなくスープもしっかり飲んで下さい。			
		ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ	じゃがいも さとう パター				
		たまごとコーンのスープ	たまご	たまねぎ にんじん とうもろこし	でんぷん				
17	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			592	24.6	304	1.9
		むぎごはん			こめ むぎ				
		あつやきたまご	たまご			今日の献立の「豚肉と大豆の煮物」の中に、今日の給食で使われている野菜のほとんどが入っています。豚肉と大豆もたくさん入っていて、栄養豊富なおかずです。暑さに負けずに、残さず食べましょう。			
		ぶたにくとだいずのもの	ぶたにく だいず	ごぼう たけのこ にんじん しいたけ こんにゃく しょうが	さとう				
		みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ	じゃがいも				
のりつくだに	のりつくだに								
18	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			655	24.7	547	2.0
		バターライス			こめ パター				
		ドライカレー	ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく しょうが りんご	あぶら	来週から長い夏休みに入ります。夏バテ・熱中症予防のために、規則正しい生活と食生活を心がけましょう。一日三食、しっかり食べて下さい。			
		こまつなとウインナーのソテー	ウインナー	もやし こまつな とうもろこし	あぶら				
		ヨーグルト	ヨーグルト						

○ 給食費は、すべて食材料費に使われています。

○ パンの製造過程で卵、オレンジ、牛肉、クルミ、ごま、鶏肉、豚肉、モモ、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

○ めん類の製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。

○ 魚には小骨が残っている場合があるため、食べる時は注意してください。

○ 食材の使用については、今後さらに安全確認につとめていきます。

○ 都合により献立に変更がある場合があります。

<お知らせ>

夏休み明けの給食は、9月2日(月)からです。