

7月 きゅうしょくこんだてひょう



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

令和6年度 静岡市立清水浜田小学校

日曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 脂肪 カルシウム えんぶ	一口メモ
		からだをつくる (あか)	からだのちようしをとのえる (みどり)	エネルギーになる (きいろ)		
1日(月)	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま	591kcal 22.0g 18.6g 343mg 2.7g	 学校給食センターや小中学校の給食室では、調理員を募集しています！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	たまご とりにく	しょうが	さとう でんぷん		
	にびたし	まぐろ	こまつな キャベツ にんじん	あぶら		
	みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ ねぶかねぎ	じゃがいも		
2日(火)	ソフトめん			ソフトめん	618kcal 29.2g 19.4g 560mg 1.6g	
	ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コーンサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし	ドレッシング		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
3日(水)	むぎごはん	ふるさと給食の日	お茶を使用した献立	こめ むぎ	576kcal 23.0g 18.1g 381mg 2.0g	オクシズ 静岡市では市内の中山間地「奥静岡」を「オクシズ」という愛称で呼んでいます。今日のアジフライには「オクシズ」のお茶が使われています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あじのオクシズおちゃフライ	めあじ	りょくちや	こむぎこ パンこ あぶら		
	ひじきのいために	ひじき さつまあげ	こんにやく にんじん えだまめ	さとう あぶら		
	みそしる	なまあげ みそ	たまねぎ こまつな			
4日(木)	コロッケバーガー	ぎゅうにく らんばく	たまねぎ にんじん キャベツ	げんまいパン じゃがいも さとう こむぎこ パンこ あぶら	629kcal 22.0g 19.1g 330mg 2.4g	コロッケバーガー 今日の献立は自分で作るセルフバーガーです。キャベツとコロッケを一緒に混ぜて完成させてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にくだんごスープ	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく にんじん えのき チンゲンサイ	さとう		
	れいとうもも		おうとう	シロップ		
5日(金)	むぎごはん			こめ むぎ	645kcal 24.1g 19.6g 349mg 2.0g	七夕献立 今日の給食は「七夕」にちなんで献立になっています。「そうめん」を「天の川」に見立てて食べてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのみそに	さば みそ		さとう でんぷん		
	やさいのふくめに		ごぼう にんじんこんにやく たけのこ	さとう じゃがいも		
	そうめんじる	とりにく	とうがん おくら	そうめん		
	たなはたゼリー	とうにゅう かんてん	レモン メロン	さとう		
8日(月)	むぎごはん	ふるさと給食の日		こめ むぎ	596kcal 22.9g 19.6g 362mg 2.1g	けんちん汁 けんちん汁には「ごぼう」「にんじん」「だいこん」が使われています。これら、土の中に入った部分を食べる野菜を「根菜」と言います。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	くろはんぺんフライ	くろはんぺん		パンこ こむぎこ でんぷん あぶら		
	こまつなとコーンのソテー		こまつな とうもろこし	あぶら		
	けんちんじる	とりにく とうふ	ごぼうこんにやく にんじん だいこん はねぎ	ごまあぶら		
9日(火)	しょくパン			しょくパン	595kcal 22.3g 19.2g 333mg 2.2g	ナポリタン ナポリタンはトマトケチャップで味付けし、炒めた日本独自のスパゲティ料理です。本場イタリアにはないスパゲティです。
	チョコクリーム			チョコクリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	オムレツ	たまご チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも さとう でんぷん あぶら		
	ナポリタン	ベーコン	たまねぎ とうもろこし ピーマン	スパゲティ あぶら		
	やさいスープ		キャベツ にんじん こまつな	じゃがいも		
10日(水)	むぎごはん			こめ むぎ	608kcal 28.0g 17.5g 306mg 2.0g	とうがん 7～9月が旬の夏野菜です。「とうがん」の95%は水分です。さっぱりとした味で夏にぴったりの野菜です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのしおやき	さけ				
	ひじきのにびたし	ひじき あぶらあげ	ほうれんそう キャベツ			
	とうがんスープ	とりにく	とうがん しいたけ チンゲンサイ			
	ぶどうゼリー		ぶどう	さとう		

日曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギーたんぱく質しじつカルシウムえんぶん	一口メモ
		からだをつくる(あか)	からだのちようしをととのえる(みどり)	エネルギーになる(きいろ)		
11日(木)	むぎごはん			こめ むぎ	610kcal 25.3g 19.9g 295mg 1.8g	レバー レバーは栄養価が高い食品です。血液の材料になる鉄分や粘膜を保護するビタミンAが豊富です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ふたにくとレバーのあますあえ	ふたにく とりレバー	しょうが	でんぶん あぶら さとう ごま		
	こぶきいも			じゃがいも		
	みそしる	とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ			
12日(金)	マーガリンパン			マーガリンパン	588kcal 20.2g 20.2g 300mg 1.7g	夏野菜 暑い夏、汗をたくさんかきます。汗で失われた水分とビタミンを補うため、食事に夏野菜をたくさん使おうと、夏バテ予防になります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきそば	ふたにく いか	しょうが にんじん もやし キャベツ	むしめん あぶら		
	フルーツポンチ	とうにゅう かんてん	みかん パインアップル おうとう もも りんご ぶどう	さとう		
16日(火)	なつやさいのカレーライス	ふたにく	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ なす トマト ピーマン	こめ むぎ あぶら ルウ	678kcal 25.3g 20.7g 542mg 2.1g	【なす】 ・90%以上が水分。 ・油と相性が良く炒め物や揚げ物に最適です。 【かぼちゃ】 ・ビタミンが豊富。 ・甘みがあるので、ふかしやおやつにも利用できます。 【ピーマン】 ・ビタミンが豊富。 ・美肌効果もあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	えだまめ		えだまめ			
	ヨーグルト	ヨーグルト				
17日(水)	むぎごはん			こめ むぎ	619kcal 26.0g 21.9g 310mg 2.0g	【ピーマン】 ・ビタミンが豊富。 ・美肌効果もあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきにく	ふたにく	たまねぎ しょうが にんにく りんご ピーマン にんじん たまねぎ	あぶら		
	みそしる	わかめ とうふ みそ	こまつな えのき			
	みかん		みかん			
18日(木)	くろざとうパン			くろざとうパン	605kcal 28.2g 19.6g 337mg 2.2g	マンダイ マンダイは別名アカマンボウといい、とても大きな魚です。煮つけや揚げ物など、さまざまな食べ方ができる魚です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マンダイのミックスソース	マンダイ みそ		でんぶん あぶら さとう		
	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	にんじん ほうれんそう キャベツ			

イラスト: ©SeDoc 少年写真新聞社・学校給食(全国学校給食協会)

★食材の使用については安全確認に努めています。

- 献立表に記載されている日ごとの栄養価は、小学3～4年生の数値です。
- 食中毒予防のため、学校給食で提供された食べ物は持ち帰ることができません。御了承ください。
- 学校給食の1食単価は280円です。食材料費に使用し、光熱水費や人件費等は含まれていません。
- 入院などで長期で欠席する場合に速やかに担任を通じてお知らせください。

<注意> ※めん類の製造過程で、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、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

静岡市の学校給食

おいしい静岡
いただきます!

静岡市学校給食



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗を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。

のどが渴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とる

