

7月

給食こんだて表 (中学校)

ふるさと給食の日

地産地消をすすめるために、給食で静岡県の食へ物を多く使用し、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。

中学校

西島学校給食センター

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
1 (月)	米飯(減量)			米		803	ししゃもを食べよう ししゃもは、骨や歯を丈夫にするカルシウムを豊富に含んでいます。丸ごと食べられる魚なので、よくかんで食べましょう。
	牛乳	牛乳				35.7	
	豚肉とごぼうの卵とじ	豚肉 かまぼこ 鶏卵	しいたけ にんじん ごぼう たまねぎ たけのこ	大豆油 砂糖	酒 みりん 醤油	558	
	ししゃもの唐揚げ	ししゃも		でんぷん 大豆油	フィッシュカルシウム		
	野菜の煮びたし	まぐろ油漬	もやし 小松菜 白菜 しめじ	砂糖	醤油 酒 かつおだし		
2 (火)	米飯(減量)			米		829	さまざまな味 酸味や苦味、歯ごたえも含め、いろいろな味や食感を体験することで、味覚の幅が広がり、苦手なものでもおいしく食べられるようになります。
	手作りふりかけ	ちりめん干し 塩昆布 かつお節		ごま 砂糖	酒 醤油 みりん 酢	33.2	
	牛乳	牛乳				386	
	信州煮	鶏肉 黒はんぺん 生揚げ みそ	にんじん たけのこ しいたけ こんにゃく グリンピース	大豆油 じゃがいも 砂糖 ごま油	かつお節 醤油		
	野菜のレモンじょうゆ和え		ほうれん草 キャベツ レモン		醤油 かつおだし		
3 (水)	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 フィッシュカルシウム	765	シーフードソース 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				33.8	
	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	561	
	パインアップル缶		パインアップル	砂糖			
	型抜きチーズ	チーズ					
4 (木)	米飯(減量)	七夕献立		米		813	七夕献立 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				29.1	
	鶏肉のみそからめ	鶏肉 みそ		でんぷん 大豆油 砂糖 アーモンド	フィッシュカルシウム 醤油 酒 みりん	526	
	ひじきの炒め煮	ひじき 油揚げ	にんじん こんにゃく グリンピース	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				
5 (金)	米飯(減量)			米		801	茎わかめ 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				30.4	
	さばのてり焼き	さば		大豆油	醤油 みりん	368	
	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		
8 (月)	減量ナン			ナン		833	ドライカレーとナン 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				40.1	
	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 フィッシュカルシウム	550	
	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				
9 (火)	米飯(減量)	ふるさと給食の日		米		788	ふるさと給食 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				38.3	
	ツナそぼろ	まぐろ油漬	生姜 グリンピース	砂糖	醤油 酒	352	
	牛肉とじゃがいものきんぴら	牛肉	こんにゃく 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		
10 (水)	米飯(減量)			米		760	すいか 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				29.2	
	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 フィッシュカルシウム	616	
	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				

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
11 (木)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		794 35.0 429	きゅうり 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、とうがんなどがあります。
	メープルジャム			メープルジャム			
	牛乳	牛乳					
	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		
12 (金)	米飯(減量)			米		785 33.4 611	いわしを食べよう 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いて特においしく、「入梅いわし」と言われます。
	牛乳	牛乳					
	いわしのごまみそ煮	いわし みそ	生姜	砂糖 ごま			
	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 ひじき	にんじん こんにやく グリンピース	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		
	おさつスティック			さつまいも 砂糖 植物油			
16 (火)	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 でんぶ	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 フィッシュカルシウム	839 31.7 443	シルバーサラダ シルバーサラダのシルバーって、なんでしょう。ヒントは色です。白いもの、銀やシルバーと例えることがありますね。
	牛乳	牛乳					
	シルバーサラダ	ハム	きゅうり キャベツ	春雨 マヨネーズ			
	ナッツ&ピーンズ	ひよこめめ		カシューナッツ	塩 こしょう カレー粉		
17 (水)	五目うどん (うどん、五目うどんの汁)	豚肉 油揚げ	大根 にんじん ほうれん草 しめじ しいたけ 根深ねぎ	うどん でんぶ	かつお節 醤油 みりん 塩	786 40.9 521	牛乳を飲もう 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					
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ あおさ		小麦粉 大豆油	フィッシュカルシウム		
	野菜のごま和え		キャベツ 小松菜 もやし	ごま 砂糖	醤油		
	昆布入り味噌大豆	大豆 昆布		砂糖	醤油 酢		
18 (木)	夏野菜のカレーライス (麦入り米飯、夏野菜のカレー)	豚肉 スキムミルク 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 ビーマン	米 麦 大豆油 じゃがいも	赤ワイン カレールー とんこつソース とんこつスープ こしょう フィッシュカルシウム カレー粉	831 28.0 459	枝豆 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					
	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		
	枝豆		枝豆				
19 (金)	米飯(減量)			米		806 32.0 687	夏休みも 早寝 早起き しっかり朝ごはん
	牛乳	牛乳					
	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 でんぶ	酒 中華スープの素 オイスターソース 醤油 赤唐辛子粉 フィッシュカルシウム		
	パンバンジー	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			

★表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・カルシウム)は、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。

給食

- 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動きで分けています。・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。

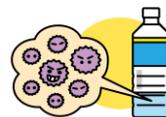
※「食育ブック」「給食&食育だよりセレクトブック」「SeDoc」(少年写真新聞社)、「学校イラストカット」(マール社)のイラストを使用しています。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きを、必ず朝ごはんを食べましょう。

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。



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増え、食中毒を起こす危険性があります。口をついたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらバッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。