



7月 きゅうしょくこんだてひょう



食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう

静岡市立庵原学校給食センター

日曜日	こんだて	おもなざいりょうと体の中でのほたらき			エネルギーkcal		お知らせ	
		あ	か	みどり	き	いろ		
		からだをつくる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからのもとなる	たんぱく質g	カルシウムmg		
1月	にしよくだん (まぐろそぼろ) (いりたまご)	らんかく まぐろ たまご		しょうが えだまめ	こめ むぎ さとう	642 27.2 408	796 33.1 464	食べ物の好き嫌い 苦手な食べ物はありますか？ 苦手な物もまずは一口食べて みましょう。今のうちにいろいろな 味を体験していくことで食の 楽しさを広げることができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	けんちんじる	とりにく どうふ あぶらあげ	だいこん にんじん こんにやく はねぎ		ごまあぶら			
2月	やまがたしよくパン				パン			世界の料理「スペイン」 「アホ」はスペイン語で「にんにく」 の意味です。アホスープは、 スペインの家庭料理です。に んにくの香りをよく味わえるよう に、みじん切りに入れてしま した。
	チョコレートクリーム	だいや スキムミルク			あぶら さとう	630	836	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.9	28.5	
	スペインふうオムレツ	たまご チーズ ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ		じゃがいも さとう でんぶん あぶら	288	318	
	フライドポテト				じゃがいも あぶら			
あさりのアホスープ	あさり ぶたにく	にんにく にんじん はねぎ						
3月	むぎごはん	らんかく			こめ むぎ	651	794	魚を食べよう さばには血液をサラサラにしたり、 頭のはたらきを良くしたりする 脂質が多く含まれています。 魚には骨があるため、気をつけて 食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	さばのつけやき	さば			あぶら こむぎこ でんぶん			
	ひじきのいために	ひじき あぶらあげ	にんじん コーン えだまめ		あぶら さとう			
	みそじる	どうふ わかめ みそ	えのきだけ					
4月	なつやさいの カレーライス	らんかく ぶたにく		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	670	809	夏野菜のカレーライス 今日のカレーには、夏野菜がたく さん入っています。かぼちゃ、 なす、トマト、ピーマン、どれも 夏に旬をむかえる野菜で、栄養 をたっぷりとることができます。
	ふくじんづけ		ふくじんづけ			21.1	25.0	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				332	353	
	にゅうさんきんいんりょう	にゅうさんきんいんりょう						
5月	ソフトめん ミートソース				ソフトめん	650	811	七夕(7月7日) 七夕は、中国から伝わった行 事です。7月7日の夜に天の川 にかかる橋を渡って、織姫と彦 星が一年に一度だけ会うことが できるという伝説に基づいたお 祭りです。願い事を書いた短冊 を笹の葉につるします。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			あぶら			
	ほうれんそうと ウインナーのソテー	ウインナー	ほうれんそう あかピーマン		あぶら			
	たなばたゼリー	とうにゅう	レモン メロン		みずあめ さとう			
8月	むぎごはん	らんかく			こめ むぎ	636	760	韓国の漬物「キムチ」 キムチは家で手作りされること が多く「家庭の味」があるそうで す。辛味だけでなく発酵によっ て独特の風味やうまみが生ま れます。キムチの辛さはおさえ てあるので、低学年の子たちも おいしく食べられると思います。
	ふりかけ	かつおぶし のり			さとう ごま こむぎこ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ぶたにくとキムチの いためもの	ぶたにく	たまねぎ もやし にんじん はくさい キムチ にはら		あぶら ごまあぶら さとう			
	くきわかめスープ	わかめ どうふ	しろねぎ					
	とうにゅうプリン	とうにゅう			さとう みずあめ			
9月	くろざとうしよくパン				パン こくとうみつ	582	785	ふるさと給食の日 駿河湾は「日本一深い湾」とい うことを知っていますか？深さ 2,500メートル以上、その海の中 には1,000種類以上の魚が息生 しています。しずまへの海のめ ぐみをいただきます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	しずまえマンダイの ミックスソース	マンダイ みそ			でんぶん あぶら さとう アーモンド			
	とうふとほうれんそうの スープ	とうふ	ほうれんそう にんじん					
	れいとうみかん		みかん					
10月	むぎごはん	らんかく			こめ むぎ	630	740	夏野菜「冬瓜」 「冬の瓜」と書いて「とうがん」と 読みます。夏にたくさんとれる 夏野菜ですが、冬まで保存でき ることから、この名前がついた と言われています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	イカいりメンチカツ	いか	キャベツ にんじん しょうが にんにく		パンこ さとう こむぎこ あぶら			
	ポイルキャベツ(コンソメ)		キャベツ					
とうがんのみそじる	あぶらあげ わかめ みそ	とうがん しろねぎ						
11月	マーガリンパン				パン マーガリン	613	776	小松菜 東京の小松川のまわりでとれ たことから、「小松菜」と名付け られました。今日のソテーのよ うに、油でいためて食べると、 栄養の吸収が良くなります。 ※小学4年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	じゃがいものベーコンに	ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん		あぶら 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			
ミニゼリー		ぶどう オレンジ		さとう	339	375		

日曜日	こ ん だ て	おもなざいりょうと体の中でのはたらき			エネルギーkcal		お知らせ
		あ か	み ど り	き い ろ	たんぱく質g		
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる	カルシウムmg		
12 金	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま あぶら	605 23.0 437	743 27.3 499	海藻を食べよう わかめごはんは、わかめのほ ど良い塩気がきいて人気のご はんです。白いごはんに、わか めがきれいに混ざるように、調 理員さんが、ていねいに混ぜて 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		さとう あぶら でんぶん			
	にびたし	まぐろ	こまつな にんじん はくさい				
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ はねぎ	じゃがいも			
16 火	チーズバーガー (ハンバーグ)	とりにく ぶたにく だいた	たまねぎ トマト にんにく しょうが	パン さとう あぶら	657 28.0 494	798 34.0 577	はさんで食べよう バーガーパンに、ハンバーグ、 キャベツ、チーズをはさんで、 チーズバーガーを作って食べま しょう。大きなお口で上手に食 べてくださいね。野菜も一緒に 食べると栄養バランスが良くな ります。
	(ポイルキャベツ)		キャベツ				
	(スライスチーズ)	チーズ					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	コーンスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	たまねぎ コーン パセリ	あぶら でんぶん こむぎこ さとう			
17 水	げんまいりロールパン			パン げんまい	607 23.8 342	767 28.9 359	牛乳を飲もう 牛乳には、カルシウムの他にも たんぱく質やビタミン、ミネラル がバランスよく含まれます。暑 い時期は熱中症の予防にもな ります。夏休み中は家でも飲む ようにしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりにくのトマトいため	とりにく	たまねぎ マッシュルーム コーン トマト	バター あぶら こむぎこ マカロニ			
	フルーツポンチ	とうにゅう	みかん バインアップル もも りんご ぶどう	さとう			
	あじつきにぼし	かたくちいわし		さとう でんぶん			

○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・大豆・りんご等が混入する可能性があります。



子どもたちの給食を一緒に作りませんか？

静岡市では、学校給食センターや小中学校の給食室で働く調理員を募集しています。

静岡市教育委員会事務局 学校給食課

電話054-354-2552(直通)

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人や昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人いるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



★ 給食の組み合わせも参考にしてください。