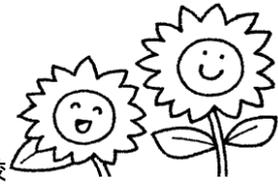


# 7がつ こんだてひょう



予定回数 13回

静岡市立清水高部東小学校

日・曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			調味料など	エネルギー kcal たん白質 g カルシウム mg 塩分 g	一口メモ
		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になる			
1月	むぎごはん			こめ むぎ		620 26.6 286 2.0	【疲れをとる豚肉】 豚肉には体の疲れをとるビタミンB1という栄養が含まれています。夏の暑さに負けないよう、豚肉を食べて元気に過ごしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	やきにく	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく ピーマン にんじん もやし	あぶら	酒 醤油 アップルビュレ		
	わかめのみそしる	わかめ とうふ みそ	えのきだけ ねぎ				
	やわらかくろまめ	だいず		さとう	塩		
2火	チキンカツバーガー ・げんまいパン ・チキンカツ ・ポイルキャベツ	とりにく	キャベツ	げんまいパン あぶら こむぎこ はんこ	ソース	607 19.2 315 2.3	【はさんで食べよう】 今日はチキンカツ、キャベツをパンにはさんで食べてみましょう。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん トマト たまねぎ チンゲンサイ	マカロニ じゃがいも	ケチャップ スープの素 塩 こしょう		
3水	むぎごはん			こめ むぎ		598 21.6 335 1.6	【ビーフン】 ビーフンはお米から作られた麺です。元々は中国で生まれた食品で、日本で食べられるようになったのは戦争の後とされています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅうまい(2こ)	ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぶん あぶら さとう こむぎこ	醤油 塩		
	いためビーフン	ぶたにく	しょうが しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ	ビーフン あぶら さとう でんぶん	醤油 酒 中華スープの素 塩 こしょう		
	にらたまスープ	たまご とうふ	にら	でんぶん	中華スープの素 塩 こしょう 醤油		
4木	こくとうパン			こくとうパン		592 24.9 314 2.3	【とうもろこし】 とうもろこしは夏が旬の食材です。食物せんいが多く含まれているので、おなかのなかをきれいにしてくれます。
	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 だいず みそ		あぶら じゃがいも でんぶん さとう	ソース ケチャップ 赤ワイン		
	とうもろこし		とうもろこし				
やさいスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ		スープの素 醤油 塩 こしょう			
5金	ごもくずし	たまご のり あぶらあげ	たけのこ にんじん しいたけ	こめ さとう	酒 酢 塩 醤油 みりん	580 20.0 288 2.4	【七夕献立】 7月7日の七夕には、願い事を短冊に書いて笹にかざる風習があります。もともとは芸事や書道が上手になるようにと願う中国の行事が始まりとされています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	そうめんじる	とりにく	にんじん とうがら おくら	そうめん	醤油 酒 塩		
	たなばたゼリー		レモン ぶどう みかん	さとう			
8月	むぎごはん			こめ むぎ		591 22.8 348 2.3	【ふるさと給食の日】 月に1回、静岡でとれた食材を使った給食を出します。今日は静岡特産の黒はんぺんです。その土地で生産されたものをその土地で消費することを「地産地消」といいます。
	ふりかけ	さけ わかめ のり たら だいず		ごま はんこ じゃがいも こむぎこ でんぶん	塩 醤油		
	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		はんこ あぶら			
	にびたし	あぶらあげ	こまつな キャベツ		醤油 みりん		
	すましじる	わかめ とうふ	えのきだけ		酒 醤油 塩		
9火	しよくパン			しよくパン		551 21.5 496 2.9	【小松菜】 給食で使っている小松菜は、清水区庵原地区でとれたものです。とれたての野菜は、栄養や水分が失われず、みずみずしいのが特徴です。
	だいずチョコレート	だいず だっしふんにゅう		あぶら さとう	ココアパウダー 塩		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	オムレツ(ケチャップソース)	たまご		さとう でんぶん	ケチャップ 赤ワイン ソース 塩		
	こまつなとベーコンのソテー	ベーコン	こまつな キャベツ とうもろこし	あぶら	スープの素 塩 こしょう		
	ポテトスープ		にんじん たまねぎ ハセリ	じゃがいも	とりがらスープ スープの素 塩 こしょう 醤油		

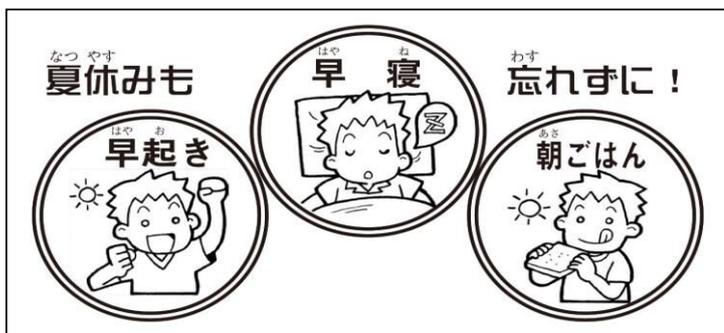
～静岡市学校給食ウェブサイト「しょっかんくんとおいしい静岡いただきます!」～  
静岡市教育委員会 学校給食課では、給食の歴史や食育クイズなど親子で楽しく食について学べるウェブサイトを運営しています。また、献立表や給食のレシピなども見ることができますので、詳しくはこちらをご覧ください→→→



静岡市学校給食  
キャラクター  
「しょっかんくん」も  
よろしくね!

日・曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			調味料など	エネルギー たん白質 g カルシウム mg 塩分 g	一口メモ
		あか	みどり	きいろ			
		からだをつくる	からだのちようしきととのえる	ねつやちからのもとになる			
10 水	むぎごはん			こめ むぎ		650 20.5 349 1.8	【切り干し大根】 切り干し大根は、大根をほそ切りにし、乾燥させたものをいいます。太陽にあてて乾燥させることによって、水がぬけて小さくなるので、生の大根を食べるよりも栄養がとりやすいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	にくじゃがコロッケ	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ	じゃがいも でんぶん こむぎこ あぶら はんこ さとう	塩 醤油		
	きりぼしだいこんのふくめに	あぶらあげ こんぶ	きりぼしだいこん にんじん ししいたけ	ごま さとう あぶら	醤油 みりん		
	みそしる	とうふ みそ	たまねぎ こまつな				
11 木	ソフトめん			ソフトめん		589 28.1 348 2.0	【人気のミートソース】 ミートソースを作るときのポイント は、玉ねぎをよく炒めることです。 たまねぎの甘みとコクが出てまろやかな味になります。
	ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん クリンベス	あぶら	赤ワイン トマトピューレ ケチャップ ソース スープの素 チャツネ こしょう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ きゅうり		クリーム・コンドレッシング		
	キャンディチーズ	チーズ					
12 金	ジュシー (おきなわけんの たきこみごはん)	ぶたにく ひじき	しいたけ いんげん にんじん	こめ むぎ さとう	醤油 酒 みりん 中華スープの素 塩	624 26.9 332 2.7	【郷土料理：沖縄】 ジュシーとゴーヤチャンプルーは 沖縄県の郷土料理です。ジュシーは肉 を使った炊き込みご飯です。チャン プルーはさまざまな食材を混ぜ合わせ た炒め物です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	5年生、5・6組の5年生は朝霧自然活動のため、給食がありません				
	ゴーヤチャンプルー	とうふ ぶたにく たまご かつおぶし	ゴーヤ たまねぎ	あぶら	塩 こしょう みりん 醤油 酒		
	もずくスープ	もずく とうにゅう たら	えのきだけ	あぶら じゃがいも	中華スープの素 醤油 塩 こしょう		
	れいとうパイナップル		パイナップル				
16 火	むぎごはん			こめ むぎ		587 22.5 286 1.8	【マーボー豆腐】 マーボー豆腐は中国の四川省の料理 です。四川料理はとうがらしなどの香 辛料をたくさん使った辛い料理が多い のが特徴です。給食ではみなさんが 食べやすいように辛みをおさえてあり ます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	5年生、5・6組の5年生は代休日のため、給食がありません				
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ にんじん ねぎ しょうが にんにく にら	あぶら さとう でんぶん	醤油 みりん トウバンジャン 中華スープの素 オイスターソース		
	もやしとチンゲンサイのソテー		もやし キャベツ チンゲンサイ	あぶら	中華スープの素 醤油 塩 こしょう		
	マンゴープリン	にゅうせいひん	マンゴー	さとう	ココナツパウダー		
17 水	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま		610 24.2 393 2.6	【海そう類を食べよう】 ひじきやわかめ、こんぶ、のりなど の海そう類には、ビタミンやミネラル、 食物せんじが豊富です。よくかんで 食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あつやきたまご	たまご		でんぶん さとう	醤油 塩		
	ごもくまめ	だいず こんぶ	ごぼう れんこん にんじん こんにやく いんげん	さとう	醤油		
	こまつなのみそしる	とうふ みそ	こまつな えのきだけ				
18 木	ナン			ナン		666 28.7 329 2.4	【規則正しい生活を！】 夏休み前、最後の給食です。休 み中も元気に過ごすために、早寝・早 起き・朝ご飯を心がけましょう。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	キーマカレー	ぶたにく ぎゅうにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト	あぶら	赤ワイン オールスパイス ソース ケチャップ チャツネ スープの素 カレー粉 塩 こしょう アップルピューレ		
	えだまめ		えだまめ		塩		
	みかんゼリー		みかん	さとう			

- ※ 表記されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。
- ※ 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。
- ※ 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、注意して食べましょう。
- ※ 食材等の都合により、献立を変更する場合があります。
- ※ イラスト：少年写真新聞社、いらすとや



なつやす ちゅう たいせつ  
夏休み中も大切！

ぎゅうにゅう にゅうせいひん  
牛乳や乳製品

やす ひ 休みの日になると、給食が  
ないので、牛乳の摂取量が減  
りがちです。牛乳や乳製品に  
は豊富なカルシウムが含まれ  
ていますので、夏休み中も、  
しっかりとるように心がけま  
しょう。