



給食献立表

令和6年度 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」



ふるさと給食の日

日(曜)	献立	小学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	Aブロック 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	中吉田学校給食センター 調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	一口メモ
1 (月)	減量食パン 大豆チョコレート 牛乳 オムレツ グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳 全卵	たまねぎ えのきたけ レタス きゅうり キャベツ	パン 大豆チョコレート 大豆油 砂糖 植物油	トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン 塩 酢 イタリアンドレッシング とりがらスープ スープストック 塩 こしょう	576 22.3 363	体を作る食べ物は何か？ 「卵」 卵にはたんぱく質が豊富に含まれており、爪や髪など体を作る働きがあります。
2 (火)	米飯(減量) 牛乳 肉豆腐 野菜の磯香和え しゅうまい	牛乳 豚肉 焼き豆腐 ちりめん干し のり 豚肉	こんにゃく にんにく 白菜 しめじ 根深ねぎ キャベツ ほうれん草 たまねぎ しょうがペースト	米 砂糖	酒 みりん 醤油 醤油 かつおだし 塩 酵母エキス ポークエキス 香辛料	603 24.1 361	骨や歯を丈夫にする食べ物は何か？「ちりめん干し」 ちりめん干しには骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。
3 (水)	米飯(減量) 牛乳 あじのカレーフライ 星型チーズ入り野菜サラダ オクラと冬瓜のスープ 七夕ゼリー	牛乳 あじ 植物性たん白 チーズ 鶏肉 豆腐 寒天	キャベツ きゅうり 赤ピーマン にんにく とうがん チンゲンサイ オクラ みかん果汁 ぶどう果汁 レモン果汁	米 大豆油 パン粉 小麦粉 コーンフラワー だんご	カレー粉 塩 こしょう シーザードレッシング フィッシュカルシウム とりがらスープ スープストック 塩 こしょう	675 25.3 441	七夕献立 オクラを星に見立てたスープや星型のチーズを使ったサラダで七夕をイメージした献立です。味だけでなく目でも楽しんでください。
4 (木)	ソフトめん シーフードソース 牛乳 フレンチサラダ すいか	鶏肉 あさり えび いか チーズ スキムミルク 牛乳 ハム	にんにく 生姜 たまねぎ にんにく パセリ トマトピューレ キャベツ とうもろこし きゅうり	ソフトめん 大豆油 マーガリン 小麦粉 砂糖	赤ワイン トマトケチャップ ウスターソース スープストック こしょう 塩 とりがらスープ フレンチドレッシング	601 25.4 352	旬の食べ物は何か？ 「すいか」 すいかは、5月中旬～8月が旬です。約9割が水分で、赤い色はカロチノイド色素のリコピンです。高血圧予防のほか生活習慣病の原因となる活性酸素を抑える作用が期待されます。
5 (金)	米飯 牛乳 焼き肉 ナムル わかめスープ	牛乳 豚肉 ハム 豆腐 わかめ	たまねぎ 生姜 にんにく りんごペースト ピーマン 赤ピーマン ほうれん草 にんにく もやし しめじ チンゲンサイ とうもろこし	米	酒 醤油 ナムルドレッシング とんこつスープ スープストック 塩 こしょう 醤油	623 26.7 381	暑さに負けない食べ物は何か？「豚肉」 焼き肉に使用している豚肉には、疲労回復に欠かせない栄養素のビタミンB1が豊富に含まれています。
8 (月)	夏野菜のカレーライス 麦入り米飯 夏野菜のカレー 牛乳 海藻サラダ 福神漬	豚肉 チーズ 牛乳 ひじき わかめ 白きくらげ 荳わかめ とさかのり 赤つの まためかぶ	にんにく 生姜 たまねぎ にんにく かぼちゃ トマト ズッキーニ なす きゅうり キャベツ	米 麦 大豆油 じゃがいも	赤ワイン カレー粉 カレールウ とんかつソース フィッシュカルシウム 和風ドレッシング 醤油 酢 塩	681 20.3 391	旬の食べ物は何か？ 「かぼちゃ・ズッキーニ・なす」 かぼちゃ、ズッキーニ、なすなど夏野菜たっぷりのカレーです。太陽の恵みをたっぷり浴びた旬の食べ物は味が濃く、うま味や香りもとても豊かです。夏野菜を味わってください。
9 (火)	減量食パン 牛乳 洋風おでん コーンサラダ パインアップル缶	牛乳 鶏肉 ウインナー ちくわ 牛乳	こんにゃく にんにく たまねぎ パセリ とうもろこし キャベツ きゅうり パインアップル	パン じゃがいも	塩 醤油 スープストック クリーミーコーンドレッシング	566 22.1 306	どこを食べているのかな？ 「種：とうもろこし」 とうもろこしは、穎果(えいこ)と呼ばれる種の部分を食べています。野菜の中ではエネルギーやたんぱく質が多いので主食として食べる国もあります。
10 (水)	米飯(減量) 牛乳 いわしの唐揚げごま酢かけ 野菜の煮びたし 豚汁	牛乳 いわし 油揚げ 豚肉 豆腐 わかめ みそ	小松菜 白菜 しめじ にんにく 大根 ごぼう 根深ねぎ	米 大豆油 でんごん ごま 砂糖	酢 醤油 みりん 酒 醤油 酒 かつおだし かつおだし	568 20.8 425	骨や歯を丈夫にする食べ物は何か？「いわし」 いわしには骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。成長期のみならず、たくさん食べてほしい食材です。
11 (木)	中華丼 米飯(減量) 中華丼の具 牛乳 リャンパン こんがりナッツ	いか 豚肉 あさり 牛乳 ハム	生姜 にんにく たけのこ にんにく キャベツ チンゲンサイ きくらげ レタス きゅうり	米 大豆油 ごま油 でんごん 春雨	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 青じそドレッシング	595 22.7 292	血液をつくる食べ物はどれかな？「あさり」 あさは、貝類の中でビタミンB12の含有量がNO1です。鉄分も豊富で、血液を作る造血作用があるのが特徴です。

日 (曜)	献立	小学校	Aブロック	中吉田学校給食センター	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	一口メモ
		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		
12 (金)	減量ナン				705	給食の味付けのひみつは何か？「香り 香辛料 : ドライカレー」 ドライカレーには、数種類のスパイスを使用しています。スパイスの食欲増進作用、着色効果により香り高いドライカレーにしました。
	牛乳	牛乳			28.8	
	ドライカレー	牛肉 豚肉 ひよこまめ チーズ	にんにく 生姜 たまねぎ にんにく トマト グリンピース	大豆油 砂糖	337	
	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		
	フルーツポンチ		パイナップル みかん レモン果汁	砂糖		
16 (火)	米飯 (減量)			米	664	ふるさと給食 ふるさと給食では地場産物を使用して静岡の魅力を伝えられるような献立にしています。今日は県内産の冬瓜をみそ汁に入れました。
	牛乳	牛乳	ふるさと給食の日		26	
	さばの塩焼き	さば (薄塩)			416	
	ひじきの炒め煮	豚肉 ひじき 油揚げ	にんにく たけのこ こんにゃく	大豆油 砂糖		
	冬瓜のみそ汁	豆腐 みそ	小松菜 とうがん 根深ねぎ			
17 (水)	米飯 (減量)			米	596	体を作る食べ物は何か？「豆腐・豚肉」 豆腐と豚肉には、たんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質が不足すると筋力が低下したり、様々な病気にかかりやすくなるので、たんぱく質をしっかり摂って元気な体を作りましょう。
	牛乳	牛乳			24.9	
	豆腐と豚肉の旨煮	豚肉 豆腐	しいたけ たけのこ にんにく チンゲンサイ 生姜 根深ねぎ	大豆油 でんぶん ごま油	501	
	中華サラダ	ハム 錦糸卵	キャベツ きゅうり もやし きくらげ			
	とうもろこし		とうもろこし			
18 (木)	ソフトめん			ソフトめん	656	旬の食べ物はどれかな？「ズッキーニ」 ズッキーニの旬は6月から8月で、夏バテ防止に効果のあるビタミンB群を豊富に含みます。きゅうりに似ていますが、ウリ科カボチャ属の植物で、かぼちゃの仲間です。
	ズッキーニ入りミートソース	牛肉 豚肉	ズッキーニ たまねぎ にんにく トマト りんごペースト	大豆油 小麦粉 マーガリン	27.6	
	牛乳	牛乳			481	
	粉ふきいも	青のり粉		じゃがいも		
	フローズンヨーグルト	ヨーグルト				
19 (金)	二色丼			米	596	給食の味付けのひみつは何か？「だし：静岡汁」 だしを効かせることで旨味や風味が増し、塩分控えめでも満足感を得られ減塩効果が期待できます。今日は給食センターで、かつお節から丁寧にだしをとり、「静岡汁」を作りました。
	米飯				27.3	
	ツナそばろ	まぐろ油漬	生姜 枝豆	砂糖	354	
	卵そばろ	鶏卵		砂糖 植物油脂		
	牛乳	牛乳				
	静岡汁	鶏肉 黒半べん 青のりボール 焼き豆腐	にんにく 大根 小松菜 葉ねぎ しめじ			
22 (月)	米飯			米	623	静岡市学校給食課ウェブサイトには、献立表や食育ニュース、食材の産地情報などを掲載しています。
	牛乳	牛乳			26.7	
	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りんごペースト ビーマン 赤ビーマン		381	
	ナムル	ハム	ほうれん草 にんにく もやし			
	わかめスープ	豆腐 わかめ	しめじ チンゲンサイ とうもろこし			
23 (火)	減量食パン			パン	566	学校給食課ウェブサイトぜひ見てね！ 
	牛乳	牛乳			22.1	
	洋風おでん	鶏肉 ウインナー ちくわ	こんにゃく にんにく たまねぎ パセリ	じゃがいも	306	
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ きゅうり			
	パイナップル缶		パイナップル	砂糖		
24 (水)	米飯 (減量)			米	603	
	牛乳	牛乳			24.1	
	肉豆腐	豚肉 焼き豆腐	こんにゃく にんにく 白菜 しめじ 根深ねぎ	砂糖	361	
	野菜の磯香和え	ちりめん干し のり	キャベツ ほうれん草			
	しゅうまい	豚肉	たまねぎ しょうがペースト	パン粉 でんぶん 砂糖 小麦粉		

※麺類の製造過程で、卵、そばが混入する可能性があります。

※食材の使用については、安全確認に努めています。

※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。

※静岡市の学校給食では、三色分類は主に食品の働きで分けてあります。

※パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、くるみ、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。

※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

※献立の使用食材の表記は、全てではありませんので、アレルギー等の確認は、詳細献立表で行ってください。

©食育だより (建学社)、食育ブック (少年写真新聞社)、学校給食 (全国学校給食協会) のイラストを使用しています。

