



令和6年度

7月 こんだてひょう

静岡県学校給食年間献立作成テーマ
食べ物のひみつを知って 楽しく 食べよう

静岡市立清水辻小学校

Table with columns: 日曜日, こんだて, おもなざいりょうとはたらき (あか, みどり, きいろ), エネルギーkcal, たんぱく質g, カルシウムmg, お知らせ. Rows include meals like わかめごはん, ぶどうパン, むぎごはん, コロッケバーガー, ソフトめん, ジューシー, etc.

- ※ 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、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。
※ 魚には小骨が残っている可能性があります。食べるときは注意して食べましょう。
※ 「学校給食」「学校の食事」「食育フォーラム」のイラストを使用しています。
※ 表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

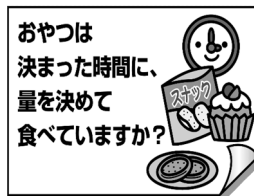
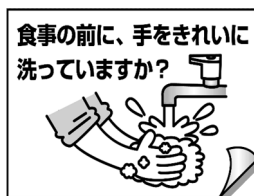
- ※ 給食費はすべて食材料費に使用しています。
※ 食材の使用については安全確認に努めています。



10	水	むぎごはん			こめ むぎ	578 23.1 18.1 2	しずまえとは、静岡市沿岸のことですが、反対に静岡市の山間地域のことをオクシズと言います。オクシズで採れた農産物に用いられます。今日は、オクシズのお茶を使った、あじフライです。	
		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	あじ	りよくちや	パンこ こむぎこ あぶら			
		ひじきのいために	ひじき さつまあげ	にんじん えだまめ こんにやく	さとう あぶら			
		みそしる	あまあげ みそ	たまねぎ こまつな				
11	木	しよくパン			パン	555 23.4 16.5 2.1	熱中症対策をしましょう！！ 早寝・早起き・朝ごはんで、一日の生活リズムを整えましょう。また、熱中症予防のためにも朝ごはんをしっかり食べてくるようにしましょう。	
		いちごジャム			いちご			さとう
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		じゃがいものベーコンに	とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	じゃがいも			
		こまつなと コーンのソテー		こまつな コーン もやし	あぶら			
ヨーグルト	ヨーグルト							
12	金	むぎごはん			こめ むぎ	631 25.8 20 2.1	大豆は、「畑の肉」と言われるとおり、質の良いたんぱく質と脂質をたくさん含んでいます。五目豆は、大豆に合わせて調理員さんが、野菜を小さく角切りにしてくれました。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ししゃもフライ	ししゃも		パンこ こむぎこ あぶら			
		ごもくまめ	だいず こんぶ とりにく	ごぼう にんじん れんこん こんにやく	さとう			
みそしる	とうふ みそ	だいこん えのきだけ ねぶかねぎ						
16	火	なつやさいの カレーライス	ぶたにく チーズ	にんにく しょうが たまねぎ なす かぼちゃ トマト にんじん	あぶら	662 25.8 20.6 2.5	夏野菜のカレーに入っているなすは、「折戸なす」です。なすは油と相性が良いので、美味しくなるように、油で揚げた後、最後に加えます。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		えだまめ	えだまめ					
		はっこうにゅう	はっこうにゅう					
17	水	しよくパン			パン	559 28.9 20.3 2.4	マンダイのミックスソースは、ケチャップ、とんかつソース、砂糖、赤ワイン、赤みそを煮て、作ったソースを揚げたマンダイにからめてあります。	
		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 みそ		あぶら さとう でんぷん			
		ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ パセリ	あぶら じゃがいも バター さとう			
		とうふとほうれんそうの スープ	とうふ	ほうれんそう しめじ				
18	木	むぎごはん			こめ むぎ	564 26.1 18.9 2	豚肉にはビタミンB1やB2が多く含まれ、疲労回復や夏バテ防止に効果があります。玉ねぎやにんにくと炒めると、ビタミンB1効果が高まります。給食では、玉ねぎやりんご、調味料をミキサーにかけてタレを手作りしています。	
		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 りんご ピーマン にんじん	あぶら			
		みそしる	わかめ とうふ みそ	しめじ こまつな えのきだけ				



日ごろの食生活を振り返ろう！



夏休み中も栄養バランスの良い食事を三食とり、規則正しい生活を心掛けましょう。
こまめに水分補給をし、冷たいものをとり過ぎないように注意しましょう。
元気に、楽しい、夏休みを過ごしましょう。

