

# 令和6年度7月 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」

気温が高くなり、食欲が落ちている人もいます。こんな時こそ、栄養バランスの良い食事をして、夏バテしないようにしましょう。

今月は、沖縄料理やオリンピックにちなんだフランス料理も登場します。いろいろな食文化を楽しみましょう。

静岡市立清水有度第一小学校

日	曜日	献立名  =ふるさと給食の日	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー たん白質g カルシウムmg 塩分g	ひとロメモ
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	きいろ ねつや力の もとになる			
1	月	むぎごはん			こめ むぎ		618	 <b>こまめに水分を</b>
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.4	
		ししよものからあげ	ししよ		あぶら でんぶん	しょうゆ かつおのもと	417	
		ごもくまめ	だいず とりにく こ んぶ	ごぼう にんじん れんこん えだまめ こんにやく	さとう		1.9	
2	火	とうもろこしごはん		とうもろこし	こめ むぎ	しお	582	<b>【とうもろこし】</b> とうもろこしごはんは 生のとうもろこしを使っ て作ります。旬の野菜 を味わってもらおうと、 手間をかけて作ります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.7	
		やきにく	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご ピーマン	あぶら	しょうゆ さけ	263	
		はるさめスープ	とりにく	もやし たまねぎ チンゲンサ イ	はるさめ	とりがらスープ コツダ しお しょうゆ こしょう	2.2	
3	水	ナン			ナン		597	 <b>せうけんであらいま</b>
		ドライカレー	ぶたにく ひよこま め	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	あぶら	ナツメグ ツース ウイ ン チャツネ スープ ストック カレーこしお こしょう	25.4	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				328	
		ほうれんそうとキャベツのソテー		ほうれんそう キャベツ	あぶら	コンソメ しお こしょう	2.0	
4	木	むぎごはん			こめ むぎ		650	<b>【行事食 たなばた】</b> 7月7日は七夕です。 おり姫とひこ星の話から 星祭りとも言われて います。そこで、天の 川に見立てたそうめん を使ったそうめん汁と 星型の七夕ゼリーを 出します。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.0	
		さばのみそに	さば みそ		さとう でんぶん	しょうゆ みりん かつ おのもと	354	
		やさいのふくめに	とりにく	ごぼう こんにやく にんじん	じゃがいも さとう	しお しょうゆ かつお のもと	2.1	
5	金	そうめんじる	かんてん どうにゅ う	とうがん おくら はねぎ	そうめん		2.1	
		たなばたゼリー			とうるい あぶら		590	
		くろごとういりロールパン			パン こくとう		25.2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		でんぶん あぶら さとう	トマトケチャップ ワイン ソース	332	
8	月	とりにくのミックスソース	とりにく みそ				2.1	<b>【沖縄県の料理】</b> ジューシーは、沖縄の 炊き込みご飯です。豚 肉が入っています。 チャンプルーは沖縄の 方言で、「ごちやまぜ」 という意味があり、炒 め料理のことを指しま す。
		どうもろこし	どうふ	とうもろこし			553	
		どうふとほうれんそうのスープ	どうふ	にんじん ほうれんそう キャ ベツ		しょうゆ ちゅうかさー さけ みりん しお	23.7	
		ジュシー	ぶたにく ひじき	こんにやく しいたけ	こめ さとう あぶ ら	しお こしょう みりん しょうゆ さけ	350	
9	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん にがうり たまねぎ	あぶら		2.4	<b>【フランスの料理】</b> フランスのバリエ、7月 26日からオリンピック が、8月28日からパラ リンピックが開催され ます。そこで、フランス の料理を給食で提供 することにしました。
		ゴーヤチャンプルー	どうふ たまご か つおぶし	えのきたけ ほうれんそう	あぶら マッシュポ テト でんぶん さ とう	しょうゆ しお さけ かつ おのもと	554	
		もずくじる	もずく たら どう にゅう	パイ	パン マーガリン		22.5	
		れいとうパイ					411	
10	水	ソフトフランスパン			パン マーガリン		2.3	<b>【和食を食べよう】</b> 和食離れが進んでい ると言われています。 みなさんのご家庭で は、いかがでしょうか。 学校給食では、和食を 提供していますが、食 べ残しが多いのが気 になっています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		みずあめ さとう でんぶん マヨネ ーズ あぶら	トマトケチャップ ずし お こしょう	605	
		トマトオムレツ	たまご	トマト たまねぎ	じゃがいも	とりがらスープ スー プストック しお こしょう	25.6	
		ポトフ	とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ			527	
10	水	ブラマンジェふうデザート	どうにゅう	こかぶ いちご	あぶら さとう み ずあめ こめこ		2.9	
		わかめごはん	わかめ		こめ むぎ みずあ め ごま	しお こんぶエキス		
10	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		いわしのうめ	いわし	はいにく	さとう	しょうゆ しお		
10	水	にびたし	まぐるあぶらつけ	こまつな キャベツ にんじん				
		みそじる	あぶらあげ みそ	たまねぎ ねぶかねぎ	じゃがいも	かつおのもと		

日	曜日	献立名 =ふるさと給食の日	おもな材料とはたらき			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	ひとロメモ	
			あか 体をつくる	みどり 体のちよしを ととのえる	きいろ ねつや力の もとになる				
11	木	ソフトめん			ソフトめん		588	【スタミナ源 豚肉】 夏は暑さで疲れやすく エネルギーも消耗しま す。豚肉は良質のた んぱく質と疲れに効く ビタミンB群がいっぱ いの食べ物です。	
		ミートソース	ぶたにく	たまねぎ にんにん マッシュ ルーム トマト にんにく しょう が	あぶら	トマトケチャップ ワイン ソース チャツネ こしょ う パーモントソース スープストック			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						22.7
		コーンサラダ		きゅうり キャベツ どうもろこ し		ドレッシング			330
		プリン	どうにゅう		どうい あぶら		1.7		
12	金	むぎごはん			こめ むぎ		585	【よくかみましよう】 よくかむと、唾液がたく さん出て、食べ物の消 化を助けたり、あごや 歯茎が丈夫になっ たり、食べすぎるのを防 ぐ効果もあります。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						23.6
		ぎりぼしだいこんいりピピンバ	ぎりぼしだいこん	ほうれんそう にんにん もや し きりぼしだいこん にんにく	ごまあぶら ごま さとう	さけ しょうゆ とうから し			381
		わかめスープ	わかめ とろふ と りにく	ねぶかねぎ たけのこ どうも ろこし		とりからスープ ちゅう かスープ しょうゆ しお こしょう			2.0
		れいとうみかん		みかん			577	【もうすぐ夏休み】 夏休み中、暑くて、食 事をおろそかにしてい ると夏バテしてしま います。3食しっかり食 べるようにしましょう。	
16	火	むぎごはん			こめ むぎ		577	【もうすぐ夏休み】 夏休み中、暑くて、食 事をおろそかにしてい ると夏バテしてしま います。3食しっかり食 べるようにしましょう。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						22.9
		あじのオグシズおちゃフライ	めあじ	りよくちや	こむぎこ パンこ あぶら	しお こしょう			381
		ひじきのいために	ひじき さつまあげ	こんにやく にんにん えだま め	さとう あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおのもと			1.9
		みそしる	なまあげ みそ	たまねぎ こまつな			559	17日、4年生 とくらから4年 生は行事の 予備日で給 食中止です。	
17	水	ロールパン			パン		26.0		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					364			
ハンバーグ	どりにく ぶたにく しょう が	たまねぎ にんにく トマト	さとう	デミグラスソース ソ ース しお	2.2				
		グリーンポテ	あおのり		じゃがいも	しお こしょう			
		ミネストローネ	だいたず ベーコン	にんにん トマト たまねぎ キャベツ	マカロニ	スープストック しお こ しょう とりからスープ			
18	木	むぎごはん			こめ むぎ		640	【清水の枝豆】 清水の駒越地区では1 年を通して枝豆がたく さん作られています。 「駒豆」と書いて「こま め」と読み、この名前 で店に並んでいます。	
		なつやさいのカレー	ぶたにく チーズ	たまねぎ しょうが にんにく りんご トマト かぼちや なす ピーマン	あぶら	カレールー ワイン ソース チャツネ こしょ う スープストック トマ トケチャップ			25.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						372
		えだまめ		えだまめ					1.7
		はっこうにゅう	はっこうにゅう						

※めん類の製造過程で、そば・たまご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。  
 ※学校給食センターや小中学校の給食室では、調理員を募集しています。 ※献立表の栄養価は小学4年生の数値です。  
 ※材料の都合により、献立内容が一部変更になる場合もあります。 ※イラスト出典：健学社 少年写真新聞社

## 夏ばて予防

## 夏の食生活チェック

### 1 冷たいものの飲みすぎ や食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり  
飲んでいると、おなか冷え、胃腸の  
調子がおかしくなります。また冷や  
し中華やそうめんだけでは栄養が  
たよってしまいます。

### 2 朝ごはんをしっかり 食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを  
整えるのに大事なはたらきをします。  
とくに朝ごはんは1日を元気に始  
めるための大切な食事です。ご飯や  
みそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

### 3 夏野菜をたくさん食べ よう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜や  
くだものにはビタミン類、ミネラル  
(無機質)、そして水分がたっぷりです。  
食事だけではなく、すいかや生きゅ  
うりはおやつにもいいですよ。

### 4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人も  
いるようです。成長期の吸収率のよ  
いカルシウム源として、夏のスタミ  
ナ補給として、おやつや食事のとき  
飲みましょう。乳アレルギーのある  
人は豆乳や小魚などで補いましょう。

### 5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長  
時間いると体調を崩してしまいます。  
涼しい朝などを利用して、外に出て  
体を動かし、汗をかきましょう。寝る  
ときは、タイマーなどを利用すると  
よいでしょう。

### 6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい寝  
るのが遅くなりがちです。でも睡眠  
不足は夏の健康の大敵。早起きを心  
かけると夜は早く寝付けます。「夜ふ  
かしよりは早起き」をモットーに生  
活しましょう。