



清水入江小学校



給食こんだて表

夏休みも終わり、学校生活が再開しました。毎日を健康で過ごすためには、早寝・早起き、そして栄養バランスのとれた朝ごはんを食べることがとても大切です。毎日の生活習慣を見直し、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



ふるさと給食の日

地産地消をすすめるために、給食で静岡の食べ物を多く使い、紹介する献立です。



日	こんだて名	おもなざいりょうとそのはたらき			おもな調味料	栄養量			
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	食塩 g
2 (月)	マーガリンパン			パン マーガリン		611	21.6	322	2.6
	メンチカツ	とり肉 牛肉 ぶた肉	たまねぎ	パンこ こむぎこ 油	ワイン 塩				
	バーガー	だいず		ラード さとう	ケチャップ				
	ゆでキャベツ (ソース)		キャベツ		ソース				
3 (火)	スライスチーズ (6年のみ)	チーズ				563	24.7	284	2.5
	牛乳	牛乳							
	クラムチャウダー	あさり 牛乳	ベーコン 豆乳	じゃがいも ホワイトルウ 油	とりがらスープ ワイン ツツメ 塩 こしょう				
4 (水)	マーガリンパン(少) (1年生はパンはありません)			パン マーガリン		602	22.2	365	2.5
	牛乳	牛乳							
	やきそば	ぶた肉 あおのり	キャベツ もやし にんじん しょうが	むしめん 油 ごま	ソース 酒 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう				
5 (木)	ふるさと給食の日	むぎ入りごはん		米 むぎ		634	24.3	395	1.5
	カレーライス	ぶた肉	たまねぎ にんじん りんご しょうが にんにく	じゃがいも カレールウ 油	とんこつスープ ワイン ソース チャツネ カレーこ こしょう				
	牛乳	牛乳							
6 (金)	ふるさと給食の日	さくらごはん		米 むぎ	しょうゆ 酒	610	26.2	276	2.2
	そぼろどん	まぐろ(ツナ)	しょうが	油 さとう	しょうゆ 酒 みりん				
	たまごそぼろ	たまご	えだまめ	さとう でんぶん 油	しょうゆ 塩 かつお節エキス				
9 (月)	ふるさと給食の日	むぎ入りごはん		米 むぎ		570	22.8	295	1.9
	牛乳	牛乳							
	くろはんぺんフライ	黒はんぺん だいず (サバ イワシ タラ)		パンこ 油 こむぎこ でんぶん さとう	塩 みりん 魚介エキス				
10 (火)	はちみつ&マーガリン			パン はちみつ マーガリン		558	25.1	278	2.3
	牛乳	牛乳							
	わかどりのてりやき	とり肉	しょうが にんにく	じゃがいも さとう	ワイン しょうゆ 塩 こしょう				
11 (水)	むぎ入りごはん			米 むぎ		566	29.4	330	2.6
	ふりかけ	いわし節 たまご かつお節 のり		ごま さとう 水あめ	塩 しょうゆ みりん				
	牛乳	牛乳							
12 (木)	ソフトめん			ソフトめん		633	26.3	321	1.9
	牛乳	牛乳							
	なす入りミートソース	ぶた肉 牛肉 みそ	たまねぎ トマト にんじん なす マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが	ハヤシルウ さとう 油	ケチャップ ワイン コンソメ ソース 塩 こしょう				

身のまわりをいつもせいけつに

- マスクは、鼻からあごまでしっかりとおおきましょう。
- 食事の前には、必ずせっけんを使って手を洗います。体の中に汚れやバイキンを入れないように、ていねいに洗いましょう。

早ね 早おき しっかり朝ごはん

毎日3回、決まった時間に食事をとり、生活のリズムを整えましょう。元気に1日をスタートするために、朝ごはんは必ず食べましょう。

給食のやきそばのひみつ

給食では、蒸しめんを油で揚げてから、肉や野菜と炒めています。野菜は、めん約1.5倍の量を使っているため、栄養のバランスもバッチリです。

暑さに負けずに

暑くて食欲がない時も、少しずついろいろなものを食べましょう。カレーや中国料理などは、ほどよい刺激で食欲がわいてきます。

きれいな盛りつけでよりおいしく

食べ物のおいしさは、口の中で感じる味だけでなく、見た目や香り、歯ざわりなどでも感じます。きれいな盛りつけをしてよりおいしく楽しく食べましょう。

正しいマナーで

日本の食事は、

- ・左にごはん(茶わん)
- ・右に汁物(汁わん)
- ・奥におかずを置きます。

茶わんは手に持って、はしを使って食べましょう。

しょうぶな骨や歯をつくるために

カルシウムを多く含む牛乳・乳製品や小魚や海藻、大豆製品、野菜などいろいろな食品を組み合わせると、カルシウムの吸収がよくなります。

秋においしい魚

サンマ、サバ、サケなどの魚は、秋に脂がのり、よりおいしくなります。これらの脂には、血液をサラサラにしたり頭の働きをよくしたりする働きがあります。

バランスを考えて食べよう

スパゲティやカレーライスなどにも、栄養バランスを考えて野菜料理を組み合わせましょう。ひと皿だけの食事では、野菜の種類も量も不足しがちです。

日	こんだて名	おもなざいりょうとそのはたらき			おもな調味料	栄養量			
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	食塩 g
						おしらせ			
	ふるさと給食の日 ツナピラフ	まぐろ(ツナ)	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース しょうが	米 むぎ 油	コンソメ 塩 しょうゆ	610	21.1	270	2.0
13	牛乳	牛乳				ツナ(まぐろ)  清水港は、冷凍マグロの水揚げ量が日本一！初めてツナの缶詰が作られたのも清水です。			
(金)	やさしいコロケ	だいず	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース	じゃがいも パンこ 油 こむぎこ さとう マーガリン	塩				
	とうがんスープ	とり肉 とうぶ	とうがん チンゲンサイ しいたけ		とんこつスープ しょうゆ コツメ 塩 しょうゆ				
	みかん	みかん	みかん						
	お月見のこんだて むぎ入りごはん			米 むぎ		598	26.1	332	2.0
17	牛乳	牛乳				十五夜  この日は、1年で最も月が美しいとされ、だんごやすすきさといもや季節の野菜やくだものを月におそなえします。			
(火)	サバのみそに	サバ みそ		さとう でんぷん	しょうゆ				
	きりぼしだいこんのもの	油あげ	にんじん きりぼしだいこん こんにゃく	さとう	しょうゆ みりん かつお節(だし)				
	いものこじる	とうぶ	だいこん はくさい しめじ ねぶかねぎ	さといも	かつお節(だし) しょうゆ 酒 塩				
	ふるさと給食の日 しらすごはん	しらすぼし	しょうが	米	酒 しょうゆ 塩	572	26.5	333	2.5
18	牛乳	牛乳				長寿のひみつは「和食」 ごはんに汁物、魚、豆、野菜、きのこ、海そうなどを組み合わせた和食は、食物せんいも多く日本人が健康で長生きできる理由のひとつだといわれます。			
(水)	あつやきたまご	たまご		さとう 油 でんぷん	酢 みりん かつおだし しょうゆ				
	ごもくまめ	だいず とり肉 こんにゃく	にんじん ごぼう こんにゃく	さとう	しょうゆ みりん かつお節(だし)				
	つみれじる	イワン タラ 大豆 とうぶ みそ	だいこん はくさい にんじん ねぶかねぎ	さといも でんぷん	かつお節(だし) 塩				
	くろざとうパン			パン くるざとう		579	25.7	401	2.0
19	牛乳	牛乳				パンの食べ方 パンは、ひと口で食べられるくらい大きさに、手で小さくちぎって、少しずつ食べるのが正しいマナーです。よくかんで食べましょう。			
(木)	ようふうおでん	とり肉 ウィンナー こんにゃく	たまねぎ こんにゃく にんじん さやいんげん	じゃがいも 油	ワサビ コツメ しょうゆ カレーこ 塩 しょうゆ				
	ほうれん草とコーンのソテー	ベーコン	ほうれん草 とうもろこし	油	コンソメ 塩 しょうゆ				
	ぶどうヨーグルト	ヨーグルト	ぶどう	さとう					
	むぎ入りごはん			米 むぎ		584	22.7	321	1.9
20	牛乳	牛乳				ひじきを食べて健康に ひじきには、丈夫な骨や歯をつくるカルシウム、血液をつくる鉄、おなかのそうじをする食物せんいなどがたくさん含まれています。			
(金)	サンマのかばやき	サンマ	しょうが	でんぷん 油 さとう しょうゆ 酒 みりん	ごま				
	ひじきのいために	油あげ ひじき	たけのこ にんじん こんにゃく えだまめ	さとう 油	しょうゆ 酒 みりん かつおだし				
	きのこじる	とうぶ みそ	はくさい しめじ えのきだけ しまつな しいたけ		かつお節(だし) 酒				
	むぎ入りごはん			米 むぎ		670	28.1	340	2.2
24	牛乳	牛乳				なっとうのねばねばパワー なっとう菌の働きで、大豆よりも消化がよくなるだけでなく、うまみもふえておいしくなります。また、血液をサラサラにしたり、骨をじょうぶにする働きもパワーアップします。			
(火)	あげじゃがきんぴら	ぶた肉	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	じゃがいも さとう 油 ごま油	しょうゆ 酒 みりん かつおだし 赤トウモロコシ				
	みそしる	とうぶ 油あげ わかめ みそ	だいこん こまつな		かつお節(だし)				
	なっとう	なっとう(だいず)		(さとう)	しょうゆ かつお・ごんぶ(だし) みりん・りんご酢				
	ナン			ナン		588	26.0	392	1.9
25	牛乳	牛乳				ナン  インドなどで食べられているパンです。手でひと口大に少しずつちぎって、カレーをつけて食べます。本場のナンは、もちもち感が大きいパンです。			
(水)	ドライカレー	ぶた肉 チーズ	たまねぎ にんじん トマト グリンピース しょうが にんにく	油	ソース ワイン 塩 ガラムマサラ カレー ターメリック 粉 しょうゆ				
	コーンサラダ		キャベツ とうもろこし きゅうり	(油 さとう)	(酢 塩)				
	ヨーグルト	ヨーグルト	とうもろこし たまねぎ にんじん フルーツ レモン						
	わかめごはん	わかめ		米 むぎ 水あめ	塩 こんにゃくエキス	555	25.1	273	2.3
26	牛乳	牛乳				和食のおいしさのひみつ 「だし」は、だしそのものだけでなく、食品のもつうま味を引きだし、料理の味をよりおいしくしてくれます。			
(木)	じゃがいものそぼろに	とり肉	たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん しいたけ しょうが	じゃがいも さとう でんぷん 油	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし)				
	かきたまじる	とうぶ たまご	たまねぎ ほうれん草	でんぷん	しょうゆ 塩 かつお節(だし)				
	むぎ入りごはん			米 むぎ					
27	牛乳	牛乳				野菜をたっぷり食べよう 私たちの体に必要な野菜の量は1日に300~350グラム。野菜は、ゆでる、煮る、炒める、汁に入れるなど加熱すると、かさが減ってたくさんの量でも食べやすくなります。			
(金)	ホイコーロー	ぶた肉 みそ	キャベツ ねぶかねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく	さとう 油 でんぷん ごま油	しょうゆ 酒 小麦粉 小麦粉 トウバンジャン				
	ワンタンスープ	ぶた肉 たまご みそ	はくさい ねぶかねぎ たら たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぷん ごま油	中華スープ コツメ 酒 しょうゆ 塩 しょうゆ				
	むぎ入りごはん			米 むぎ					
30	牛乳	牛乳				水分補給は汁物と飲み物で スープやみそ汁などの汁物には水分とほどよい塩分があるので熱中症予防にもぴったりです。			
(月)	あつあげのちゅうかに	あつあげ ぶた肉 ちくわ	もやし にんじん たけのこ チンゲンサイ しいたけ	さとう でんぷん 油	しょうゆ 酒 小麦粉 中華スープ				
	わかめスープ	とうぶ わかめ	たまねぎ ほうねぎ		とろろがらスープ しょうゆ 塩 中華スープ しょうゆ				
	りんごデザート		りんご	さとう					

○ 表示の栄養価は、3・4年生が1人分をすべて食べた場合にとれる栄養量です。
○ 物価の変動や仕入れの都合などにより献立を変更することがあります。
○ 食材の使用に際しては、安全確認に努めています。
○ 魚を使った料理では、小骨が残っている場合がありますので注意しましょう。

※「食育ブック(少年写真新聞社)」のイラストを使用しています。

★ めん工場では、そば、卵を含む製品を製造しています。
★ 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。
★ 給食で使用している魚介類や海藻には、エビやタコ、イカやカニなどが混入している場合があります。