



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	Bブロック 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンG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
3 (月)	米飯(減量)			米		591 21.6 396 	<b>血液を作る食べ物「あさり」</b> 鉄が不足すると疲れや、肩凝り、貧血など体に色々な症状が現れます。それは、体中へ酸素を運ぶ役目をしているヘモグロビンが減ってしまうからです。毎日の食事から鉄が不足しないよう十分に取らしましょう。
	牛乳	牛乳					
	吉野煮	豚肉 うずら卵 生揚げ	しいたけ 大根 にんじん たまねぎ 白菜 グリンピース	大豆油 里芋 砂糖 でんぶん	酒 塩 醤油 かつおだし フィッシュカルシウム		
	カラフル和え		キャベツ きゅうり 黄ピーマン	ごま	ふりかけ調理用		
	あさりの佃煮	あさり	生姜	水あめ 砂糖	醤油		
4 (火)	米飯(減量)			米		744 27.4 358 	<b>西奈小6年生の献立</b> 家庭科単元の一環で給食の献立を考えてもらいました。五大栄養素がそろっていることと、野菜をたくさん入れることを意識した献立です。から揚げ・ポテトサラダの組み合わせは人気の献立ですね！
	牛乳	牛乳					
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	にんにく 生姜	でんぶん 小麦粉 大豆油	醤油 酒 こしょう		
	ポテトサラダ	ハム	キャベツ きゅうり	じゃがいも ノンエッグ マヨネーズ マヨネーズ	塩 こしょう		
	みそ汁	油揚げ わかめ 豆腐 みそ	大根 小松菜 にんじん 根深ねぎ		かつおだし		
5 (水)	減量食パン			パン		606 30.6 421 	<b>魚を食べよう「さけ」</b> さけには、アスタキサンチン・EPA・DHAが多く含まれます。また、皮にはコラーゲンやビタミンB群やビタミンDが豊富に含まれます。皮も一緒に食べることで、より多くの栄養素を摂取することができます。
	大豆チョコレート			大豆チョコレート			
	牛乳	牛乳					
	さけのクリームソースかけ	さけ 牛乳	たまねぎ パセリ	大豆油 生クリーム	塩 こしょう 白ワイン スープストック ホワイトソース		
	ハムサラダ	ハム	きゅうり キャベツ	サラダ油 砂糖	酢 塩 こしょう 洋辛子		
6 (木)	米飯(減量)			米		617 19.6 385 	<b>東豊田小6年生の献立</b> ふだんの食事では不足しやすい海藻をわかめスープにすることで量も多くとれて、しかも、食べやすい献立になっています。県産のチンゲン菜を加え、地場産物の活用も考えられています。
	牛乳	牛乳					
	ぎょうざ	豚肉 鶏肉 大豆粉	キャベツ たまねぎ にら しょうがペースト	大豆油 豚脂 砂糖 小麦粉 植物油 ぶどう糖	醤油 塩 酵母エキス 香辛料		
	ナムル	ハム	ほうれん草 にんじん もやし		ナムルドレッシング		
	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		とんこつスープ スープストック 塩 こしょう 醤油		
7 (金)	チキンカツカレー 「麦入り米飯」			米 麦		787 26.9 386 	<b>千代田東小6年生の献立</b> カレーにとんかつを組み合わせさせてカツカレーの予定で考えられていましたが、予算の関係でチキンカツになりました。給食ではあまり出ない献立ですが、きっと大人気まわいがいなし！ですね。
	カレー	豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト	大豆油 じゃがいも	塩 赤ワイン こしょう とりがらスープ チャツネ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース		
	チキンカツ	鶏肉		大豆油 パン粉 小麦粉 植物油 植物油 パーム油 でんぶん	塩		
	牛乳	牛乳					
	海藻サラダ	わかめ 白きくらげ 茎わかめ とさかのり 赤つのたまめかぶ	きゅうり キャベツ		和風ドレッシング		
10 (月)	米飯(減量)			米		621 23.9 487 	<b>減塩をしよう</b> 食塩のとり過ぎは、生活習慣病の原因になります。厚生労働省では目標量を定めていますが、最近の調査によると3g程度上回っている現状があります。日ごろから「減塩」を意識しましょう。
	牛乳	牛乳					
	しゅうまい	ゼラチン 卵白 植物性たん白 大豆粉	たまねぎ	小麦粉 豚脂 砂糖 ぶどう糖 ラード	塩 醤油 香辛料 チキンエキス ポークエキス		
	ひじきの炒め煮	豚肉 ひじき 油揚げ	にんじん たけのこ こんにやく	大豆油 砂糖	醤油 かつおだし		
	きのこ汁	鶏肉 豆腐 みそ	白菜 大根 しいたけ えのきたけ しめじ 根深ねぎ		かつおだし		
11 (火)	ソフトめん			ソフトめん		640 23.5 405 	<b>感謝</b> 
	ミートソース	豚肉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト りんごペースト	大豆油 小麦粉 マーガリン	赤ワイン とんかつソース チャツネ スープストック とんこつスープ トマトケチャップ こしょう フィッシュカルシウム		
	牛乳	牛乳					
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり 赤ピーマン 枝豆		コールスロウドレッシング		
	フルーツポンチ	豆乳 寒天	みかん バインアップル ぶどう果汁 もも果汁 りんご果汁	砂糖			

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	B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
12 (水)	米飯(減量) 牛乳 田舎煮 野菜のからし和え デコボン(しらぬい)	豚肉 生揚げ 昆布 みそ	にんにく 生姜 大根 にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ	じゃがいも 砂糖 ごま油	醤油 かつおだし 塩 酒 みりん 醤油 みりん かつおだし 洋辛子粉	597 20.8 336	旬の果物 「デコボン(しらぬい)」 デコボンは長崎県で作られた品種です。清水区で生まれた「きよみ」と「ボンカン」をかけ合せて生まれました。もともとは「不知火(しらぬい)」と呼ばれるかんきつ類ですが、「不知火」の中でも甘味や酸味の品質基準を満たしたものを「デコボン」と呼びます。皮がむきやすく食べやすい、今が旬の果物です。
13 (木)	米飯(減量) 牛乳 静岡きんぴら 厚焼卵 駿河汁	豚肉 黒半べん 全卵 油揚げ いわしのつみれ 豆腐 みそ	こんにゃく ごぼう にんじん ビーマン 生姜 大根 小松菜 葉ねぎ	米 大豆油 砂糖 ごま	醤油 カレー粉 酢 醤油 魚介エキス こんぶ調味液 塩 発酵調味料 かつおだし	603 24.9 388	ふるさと給食の日 「静岡きんぴら」 静岡きんぴらは、ごぼうのきんぴらに、黒半べんやビーマンを入れて作ります。黒半べんのうま味と隠し味のカレー粉で一味違う美味しさになります。
14 (金)	減量うさぎ型パン 牛乳 えびカツ グリーンサラダ ミネストローネ	干しぶどう 牛乳 えび えびパウダー 大豆粉 きゅうり キャベツ 鶏肉	干しぶどう きゅうり キャベツ ほうれん草 にんじん たまねぎ トマト	パン マーガリン 大豆油 小麦粉 でんぷん 砂糖 パン粉	塩 酵母エキス 香辛料 タルタルソース とりがらスープ スープストック 塩 こしょう	599 25 333	卒業お祝い献立 えびカツを食べよう えびは、目玉が飛び出ししていることから「目出だし(めでたし)」とされ、茹でると紅白になることから、縁起の良い食材として、行事食に多く使われています。
17 (月)	中華丼 米飯(減量) 中華丼の具 牛乳 大根ときゅうりの中華漬け 杏仁かん	あさり いか 豚肉 うずら卵 牛乳 豆乳	生姜 にんにく たけのこ 白菜 にんじん チンゲンサイ きくらげ きゅうり 大根 みかん バインアップル	米 大豆油 ごま油 でんぷん 砂糖 ごま油	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 酢 醤油 塩	579 20.4 306	中華丼を食べよう 「きくらげ」 きくらげは、きのこの仲間です。漢字で「木耳」と書きます。耳の形をしていて、コリコリとした歯ごたえがクラゲに似ていることから名前が付けられました。

※種類の製造過程で、卵、そばが混入する可能性があります。  
 ※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。  
 ※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。  
 ※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。

※食材の使用については、安全確認に努めていきます。  
 ※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。  
 ※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。



## 「共食」で育む 心の豊かさ



「共食」とは、家族や友達、地域の人など、「誰か」と一緒に料理や食事をすることです。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事を増やしていただければと思います。



## 共食の効果



共食をすることと関係していること

**規則正しい食生活**  
 ★ 食事や間食の時間が規則正しい  
 ★ 朝食欠食が少ない

**生活リズム**  
 ★ 起床時間や就寝時間が早い  
 ★ 睡眠時間が長い

**健康な食生活**  
 ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い  
 ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている

**自分が健康だと感じている**  
 ★ 健康に関する自己評価が高い  
 ★ 心の健康状態が良い



※1 農林水産省「食育」ってどんないいことがあるの?～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～総合版(令和元年10月)