



6がつ こんだてひょう



ふるさと給食の日

予定回数 21回

静岡市立清水高部東小学校

日・曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			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	一口メモ
		あか	みどり	きいろ			
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる			
2月	むぎごはん			こめ むぎ	かんきょう おうえん	551 21.5 526	【環境おうえん給食】 「環境にやさしいお茶ふりかけ」は、「有機農業」のお茶を使って作られました。有機農業では、原則、化学的に合成された肥料や農薬を使いません。また、遺伝子組み換え技術なども使いません。そうすることで、環境への負荷をできるだけ減らすことができます。
	かんきょうにやさしいおちゃふりかけ	かつおぶしのり	ちや	さとう ごま こむぎこ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん	じゃがいも さとう あぶら			
	にびたし	あぶらあげ	こまつな はくさい				
3火	ドッグパン ロールパン			ロールパン		583 23.5 313	【とうもろこし】 とうもろこしは、穎果(えいか)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。
	ポイルウインナー	ウインナー		さとう			
	ポイルキャベツ		キャベツ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	コーンシチュー	とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし ハセリ	じゃがいも あぶら			
4水	カミカミカレーライス	ぶたにく いか	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん	こめ むぎ あぶら じゃがいも	オールスパイス アップルビューレー カレールウ スープの素 ソース チャツネ トマトビューレー	600 20.5 281	【歯と口の健康習慣】 6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。今日は歯と口の健康を守るために、よく噛むことを意識した「カミカミカレー」です。毎日の食事でも、一口につき20～30回程噛むことを意識してみてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	コーンサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし		コールスロートレッシング		
5木	むぎごはん			こめ むぎ		646 23.8 356	【春巻き】 春巻は中華料理の点心の一つです。立春に新芽を出す、たけのこ等を使っていたことから「春巻」と名付けられたそうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	やきどうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく	にんにく しょうが にんじん もやし たけのこ きくらげ チンゲンサイ	あぶら さとう でんぶん	中華スープの素 オイスターソース 醤油		
	はるまき	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ	こむぎこ あぶら はるさめ さとう でんぶん	醤油 塩		
6金	むぎごはん			こめ むぎ		621 25.8 343	【豆腐】 豆腐は私たちの筋肉や骨、血液、髪などを作るたんぱく質が豊富に含まれています。また大豆を加工して作っているので、大豆よりも消化がよく吸収しやすくなっています。今日は豆腐を食べやすくした豆腐ハンバーグです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	わふうとうふハンバーグ	とりにく とうふ	たまねぎ	でんぶん さとう あぶら	塩 みりん 醤油 酒		
	やさいのソテー	ベーコン	いんげん とうもろこし えだまめ にんじん	あぶら	スープの素 塩 こしょう		
	かきたまじる	たまご とうふ	ねぎ えのきだけ たまねぎ	でんぶん	醤油 酒 塩		
9月	むぎごはん			こめ むぎ	ふるさと給食週間	648 26.7 342	【しずおかおでん】 「静岡おでん」は黒半ぺんや牛すじなどの具を色の黒いだし汁で煮込み、おでん粉をかけて食べるのが特徴の静岡市の郷土料理です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しずおかおでん	ぎゅうすじ ぶたもつ さつまあげ くろはんぺん ちくわすじぼこ おでんこ うずらたまご	だいこん こんにやく	じゃがいも	醤油 みりん		
	チンゲンサイのソテー	ベーコン	チンゲンサイ とうもろこし	あぶら	塩 こしょう		
10火	ソーダフロートゼリー	とうにゅう ゼラチン		さとう 水あめ		ふるさと給食週間	【ふるさと給食週間】 静岡県では、毎年6月と11月に「ふるさと給食週間」を設けています。普段の給食にも静岡の食べ物を取り入れていますが、この一週間は特に静岡の食べ物を積極的に取り入れています。
	ミルクいりしょくパン			しょくパン			
	ツナマヨネーズ	まぐろ	たまねぎ		マヨネーズ 食塩 香辛料		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ポークビーンズ	ぶたにく ベーコン だいず	にんにく たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも あぶら さとう	赤ワイン ケチャップ ソース チャツネ スープの素		
11水	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし		ごまドレッシング	653 19.3 284	【静岡えだまめコロッケ】 静岡は駿河湾に面していて、日照が豊富ため、枝豆が栽培しやすい場所です。今日は静岡県内で栽培された枝豆がたっぷり入った特別なコロッケです。
	むぎごはん			こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しずおかえだまめコロッケ		えだまめ	じゃがいも さとう あぶら ぱん こ でんぶん	塩 こしょう		
	チーホーサイ	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん キャベツ にら	あぶら はるさめ さとう	醤油 酒 中華スープの素 唐辛子		
12木	とうがんのスープ	とうふ	とうがん ねぎ しめじ	でんぶん ごま	中華スープの素 醤油 塩 こしょう	ふるさと給食週間	【ツナ】 静岡県はまぐろの水揚げが日本一で、昔からまぐろの加工もさかんでした。日本で作られるツナ缶の90%以上が静岡県で作られています。
	にしよくどん						
	むぎごはん			こめ むぎ			
	ツナそぼろ	まぐろ	しょうが えだまめ	さとう	醤油 酒		
	たまごそぼろ	たまご		さとう でんぶん	塩		
13金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				590 26.2 321	【しずまえ鮮魚】 「しずまえ」とは、静岡市沿岸のことです。静岡市にある、清水港、由比漁港、用宗港の3つの漁港で水揚げされた魚介類を「しずまえ鮮魚」といいます。静岡市では、江戸前のように知名度が上がるように「しずまえ」ブランドを立ち上げました。
	するがじる	いわしボール あおのりボール あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにやく				
	ミルクいりロールパン			ロールパン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しずまえマンダイのミックスソースあえ	マンダイ だいず みそ		じゃがいも でんぶん あぶら さとう	ケチャップ ソース 赤ワイン		
13金	パインサラダ		きゅうり キャベツ パイナップル	あぶら さとう	塩 こしょう 酢	593 25.2 313	【しずまえ鮮魚】 「しずまえ」とは、静岡市沿岸のことです。静岡市にある、清水港、由比漁港、用宗港の3つの漁港で水揚げされた魚介類を「しずまえ鮮魚」といいます。静岡市では、江戸前のように知名度が上がるように「しずまえ」ブランドを立ち上げました。
	もやしスープ	とりにく	こまつな もやし にんじん とうもろこし ねぎ		スープの素 塩 こしょう 醤油		

日・曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			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	一口メモ
		あか	みどり	きいろ			
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる			
16月	ルーローハン	ぶたにく うずらたまご	しょうが ねぎ しいたけ たけのこ	こめ むぎ あぶら さとう	オイスターソース 醤油 酒	630 26.4 275	【台湾献立】 台湾は日本から飛行機で4時間ほどの場所にあります。ルーロー飯とは豚肉を甘辛いタレでとろとろに煮込んだものを白飯にかけて台湾の屋台飯です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しるビーフン	とりにく	チンゲンサイ もやし とうもろこし きくらげ ねぎ	ビーフン あぶら でんぶん	中華スープの素 醤油		
	マンゴープリン	にゅう	マンゴー	さとう	ココナッツパウダー		
17火	うどん			うどん		536 26.7 316	【小松菜】 小松菜にはβ-カロテンやビタミンCなどのビタミンが豊富に含まれています。また、カルシウムや鉄などのミネラルもたっぷり含まれています。
	からしみそあんかけ	ぶたにく とりにく みそ	しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ ねぎ たまねぎ	あぶら でんぶん さとう	とんこつスープ 醤油 トウバンジャン 中華スープの素 みりん オイスターソース		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	こまつなとウインナーのソテー	ウインナー	こまつな キャベツ とうもろこし	あぶら	スープの素 塩 こしょう		
18水	しょくぱん			ロールパン		642 27.3 357	【レモン】 レモンは爽やかな酸味と豊かな香りで食欲を引き立てくれます。またビタミンCやクエン酸が豊富で美容面からも人気の食材です。 
	だいきょコレートスブレッド	だっしふんにゅう	だいき	さとう あぶら	塩 ココア		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりにくのレモンふうみやき	とりにく	レモン	でんぶん こむぎこ さとう	塩 こしょう 醤油		
	こふきいも			じゃがいも	塩 こしょう		
	やさいスープ	ベーコン	たまねぎ こまつな にんじん キャベツ		スープの素 塩 こしょう 醤油		
19木	むぎごはん			こめ むぎ		669 28.2 367	【青魚を食べよう】 青魚とは背が青い魚のことを言います。今日はさばを香味焼きにしました。青魚に多く含まれるDHAやEPAには血液をサラサラにしたり、悪玉コレステロールを減らす効果があります。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さばのこうみやき	さば	しょうが	ごま	酒 醤油 みりん 唐辛子		
	にびたし	あぶらあげ	こまつな キャベツ		醤油 みりん		
	だんごじる	とりにく とうふ	にんじん だいこん こんにやく ねぎ	すいとん	醤油 酒 塩		
20金	ピラフ	ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン	こめ むぎ あぶら	スープの素 塩 こしょう 白ワイン	528 19.0 265	【主食はパワーのもと】 ごはん、パン、めんなどの主食は体や脳を動かすための大切なエネルギー源となります。いろいろなおかずと組み合わせで食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ミートオムレツ	たまご ぶたにく		さとう あぶら	酢 塩		
	ミネストローネ		にんじん たまねぎ キャベツ トマト	じゃがいも マカロニ	とりがらスープ ケチャップ 塩 こしょう スープの素		
23月	ミルクいりロールパン			ロールパン		578 22.9 295	【牛乳を飲もう】 牛乳といえばカルシウムを思い浮かべますが、体をつくる三大栄養素「たんぱく質・脂質・炭水化物」と体の機能を調節する「ミネラルやビタミン」の五大栄養素がそろっています。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	やきそば	ぶたにく いか	キャベツ もやし にんじん しょうが	あぶら めん	塩 こしょう ソース スープの素		
	フルーツポンチ		もも りんご みかん パイナップル	カクテルゼリー さとう	赤ワイン サイダー		
24火	むぎごはん			こめ むぎ		632 26.9 334	【冬瓜】 冬瓜は漢字で「冬の瓜」と書きますが、夏が旬の野菜です。保存性が高く、昔は夏に収穫した冬瓜を、冬の保存食としていたことからこの名前がつけました。冬瓜は、水分やカリウムを多く含み、身体を冷やしてくれるので、夏バテを予防してくれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	わかどりのからあげ	とりにく	しょうが	でんぶん あぶら	醤油 酒		
	やさしいため	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ 	あぶら	中華スープの素 醤油 塩 こしょう		
	とうがんのみそじる	あぶらあげ みそ わかめ とうふ	とうがん				
25水	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま		576 23.0 402	【切り干し大根】 切り干し大根は干すことで、大根のうま味や栄養素が凝縮されます。カルシウム、鉄分、ビタミンB群、食物繊維が豊富です。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あつやきたまご	たまご		でんぶん さとう	醤油 酢 塩 みりん		
	きりぼしだいこんのふくめに	あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ	あぶら さとう	醤油 みりん		
	こまつなのみそじる	とうふ みそ	こまつな えのきだけ ねぎ				
26木	ナン			ナン		695 31.4 440	【ヨーグルト】 ヨーグルトは牛乳に乳酸菌をつけて固めた発酵食品です。ヨーグルトは牛乳の栄養と同じくらいカルシウムが含まれていて、小魚などに比べると吸収率もよいので、成長期のみなさんにぴったりの食べ物です
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	キーマカレー	ぶたにく ぎゅうにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト	あぶら	赤ワイン オールスパイス ソース ケチャップ チャツネ スープの素 カレー粉 塩 こしょう アップルビュレ		
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし		クリーミーコールドレッシング		
	ヨーグルト	だっしふんにゅう クリームゼラチン		さとう			
27金	むぎごはん			こめ むぎ		552 22.3 283	【ごま油】 麻婆豆腐にごま油を加えて香りを引き立たせました。仕上げに加えることで味にコクと深みができます。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	しいたけ にんじん しょうが にんにく ねぎ にら	あぶら さとう でんぶん	トウバンジャン 醤油 みりん 中華スープの素 オイスターソース		
	もやしとチンゲンサイのソテー		チンゲンサイ キャベツ もやし	あぶら	中華スープの素 醤油 塩 こしょう		
30月	むぎごはん			こめ むぎ		644 21.2 340	【八丁みそ】 八丁みそは、江戸時代に徳川家康公が生まれたとされる岡崎城から西へ八丁、今でいうと約870メートルの距離にある八丁村で作られていたことから名前が付いたと言われます。今日はメンチカツを名古屋の郷土料理「みそカツ」風にしました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	みそメンチカツ	とりにく ぶたにく みそ たまご	たまねぎ	さとう こむぎこ でんぶん	ソース 醤油 塩 みりん		
	ポイルキャベツ		キャベツ				
	けんちんじる	とうふ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん ねぎ	じゃがいも あぶら	醤油 酒 塩		

※ 令和7年4月以降、静岡市の学校給食では落花生・くるみを原材料とした給食の提供はありません。
※ めん類の製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。
※ パンの製造過程で、卵、ごま、大豆、りんご等が混入する可能性があります。
※ 家庭用配布献立表には、すべての食材は記載されていません。
詳細な内容が必要な場合は、詳細献立表を確認してください。

令和7年度

「食事 to 健康」

学校給食課が作成する年刊おたより「食事to健康」が、Webサイトにアップロードされました。内容は、令和6年度の学校給食での取り組みについて、おたより、パンフレット、ホームページなどで公開しています。



※ 魚には小骨が残っている場合があるため、注意して食べましょう。
※ 食材等の都合により、献立を変更する場合があります。
※イラスト:少年写真新聞社、いらすとや

と「朝ごはんのバランス」について。中学生が考えた、「自分で作ることができる朝ごはんの料理例」が載っています。ぜひ見てください!

しょうかんくん 食事と健康



