

日	曜 日	献立名	おもな材料とほたらき			調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質	備 考	
			あか	みどり	きいろ				
			体をつくる	体のちょうしを ととのえる	ねつや力の もとになる				
2	月	むぎごはん			こめ むぎ		583	にんじんは、栄養価が非常に高い緑黄色野菜で、加熱すると甘みが強くなるのが特徴です。かみこたえがあるので、よくかんで食べましょう。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						23.1
		いわしのうめに	いわし	うめ	さとう	しょうゆ			16.4
		きんぴら	さつまあげ	にんじん ごぼう こんにやく	ごまあぶら さとう ごま	しょうゆ さけ			2.2
		みそしる	みそ	たまねぎ こまつな	じゃがいも	かつおだし			650
3	火	ウインナードッグ	ソーセージ	キャベツ	パン さとう	ケチャップ ソース ワイン	25.5	ロールパンにウインナーやキャベツをはさんでウインナードッグをつくりましょう。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						26.3
		コーンシチュー	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん コーン	じゃがいも あぶら こむぎこ パター	コンソメ とりがらスープ			2.5
		にゅうさんきんぜりー	にゅうさんきんいんりょう	レモンかじゅう	こなあめ さとう ぶどうとう かとう				612
		むぎごはん			こめ むぎ				23.0
4	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					19.6	郷土料理 味噌カツ(愛知) みそカツは、サクッと揚げた とんかつに、甘い味噌ダレを かけて食べる愛知の郷土 料理です。 甘い味噌ダレがかかっている ので、とても食べやすいです。 八丁味噌を使っています。
		みそカツ	ぶたにく はつちようみそ	 ふるさと給食 はねぎ	ぶどうとう パンこ でんぶん あぶら さとう	しょうゆ ソース みりん かつおだし		1.6	
		ポイルキャベツ		キャベツ				596	
		けんちんじる	とりにく とうふ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん はねぎ	ごまあぶら	かつおだし しょうゆ さけ		28.3	
		くろざとうパン	ぎゅうにゅう		パン こくとう			26.1	
5	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					2.0	6年生は給食がありません。 じゃがいもには、ビタミンCが 多く含まれ、かぜや肌荒れ の予防にやくだちます。
		さわらのマヨネーズやき	さわら ぎゅうにゅう チーズ		マヨネーズ			580	
		こふきいも			じゃがいも			25.4	
		こまつなのスープ	とりにく	こまつな たまねぎ キャベツ にんじん		コンソメ うすちしょうゆ とりがらスープ		18.0	
		むぎごはん			こめ むぎ			1.8	
6	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					580	ソテーに入っているニラは、 ビタミンAが豊富で目と肌の 健康に役立つほか、食欲を 増進させる働きや血液をサラ サラにする効果があります。
		マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ にんじん しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	さとう ごまあぶら でんぶん	しょうゆ ショウタン オイスターソース		24.0	
		もやしとにらのソテー	もやし にら キャベツ	あぶら	ショウタン オイスターソース		2.4		
		マーガリンパン			パン マーガリン さとう			580	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					23.1	
9	月	やきそば	ぶたにく いか	しょうが にんじん もやし キャベツ	むしめん あぶら	ソース		22.3	1年生はパンがつかまません。 給食の焼きそばのめんは、 静岡市内の工場で作られて います。一度めんを揚げて から作るのがポイントです。
		にらたまスープ	たまご	にら たまねぎ しめじ	でんぶん	コンソメ		2.4	
		れいとうもも		おうとう				557	
		ツナカレーピラフ	まぐろあぶらづけ	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース	こめ むぎ あぶら	コンソメ カレーこ		24.0	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					19.4	
10	火	チーズオムレツ	けいらん チーズ		あぶら さとう	す		2.5	トマトは生で食べたり、焼い たり、炒めたり、煮込んだり と様々なにつかわれます。 また、加工されて調味料に なったり、干してドライマト にもなります。
		ミネストローネ	ベーコン だいず	トマト たまねぎ キャベツ	マカロニ	コンソメ とりがらスープ		531	
		しょうパン メイプルジャム			パン メイプルジャム			24.5	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					17.1	
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム	あぶら さとう	ワイン ケチャップ ソース コンソメ チャツネ		2.1	
11	水	パインサラダ		きゅうり キャベツ パイナップル	フレンチドレッシング			593	大豆は「畑の肉」といわれ、 体をつくるもとになるたんぱ く質や、おなかをきれいにす る食物せんいが豊富です。
		ソフトめん ミートソース	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム	ソフトめん あぶら	ワイン トマトピューレ ケチャップ ソース コンソメ チャツネ		28.9	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					18.6	
		コーンサラダ		きゅうり キャベツ コーン	コーンクリームドレッシング			1.5	
		はっこうにゅう	はっこうにゅう					642	
13	金	むぎごはん			こめ むぎ			23.3	五目金平は、噛み応えのある ごぼうやにんじんを使って 作ります。 ごま油を使うことで香りがよ く仕上がります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					20.5	
		ごもくきんぴら	ぶたにく	しょうが にんじん ごぼう こんにやく いんげん	じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう ごま	しょうゆ さけ		2.2	
		なつとう	なつとう かつおぶし こんぶ		さとう	しょうゆ みりん りんごす		578	
		みそしる	みそ	こまつな しめじ キャベツ たまねぎ		かつおだし		24.0	
16	月	むぎごはん			こめ むぎ			16.4	ふるさと給食週間 8/16～8/20は ふるさと給食週間です。静 岡の郷土料理や、静岡で作 られた食べ物をたくさん使っ ています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					2.0	
		ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら			16.4	
		ひじきのにびたし	ひじき あぶらあげ	こまつな キャベツ		うすちしょうゆ みりん かつおだし		2.0	
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ	じゃがいも	かつおだし			

日	曜	献立名	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質	備 考
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしそ ととのえる	きいろ ねつや方の もとなる			
17	火	しょくパン ツナマヨネーズ	ツナマヨネーズ		パン		605	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.0	
		くらはんべんのおちやフライ	さば いわし たら	せんちゃ	でんぶん さとう パンこ こむぎこ あぶら		25.6	とうがんは漢字で冬瓜と書 きますが、夏が旬の野菜で す。貯蔵性が高く寒くなっ てからでも流通しているの で、冬瓜の名がついたそう です。
		テーホーサイ	ぶたにく	しょうが たけのこ にんじん キャベツ にら	あぶら さとう でんぶん	しょうゆ さけ ショウタン	3.2	
		とうがんスープ		とうがん ししいたけ ねぶかねぎ	でんぶん	とりがらスープ ショウタン うすくちしょうゆ		
18	水	むぎごはん			こめ むぎ		665	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		やきどうふのちゅうかに	やきどうふ ぶたにく うずらのたまご	にんじん もやし たけのこ ししいたけ にんげんさい	あぶら さとう でんぶん	ショウタン オイスターソース しょうゆ	23.7	焼き豆腐は大豆から作られ た豆腐にこんがり焼き色を つけたものです。豆腐には 骨や歯をしょうぶにするカル シウムが多く含まれていま す。
		はるまき	ぶたにく ひじき	キャベツ たまねぎ にんじん ねぶかねぎ しょうが	はるさめ グラニューとう こむぎこ みずあめ でんぶん あぶら	しょうゆ オイスターソース	25.9	
		みかんゼリー		みかんかじゅう	みずあめ さとう ぶどうとう		1.7	
19	木	ロールパン			パン		628	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		さつまいもコロツケ			さつまいも じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん あぶら		21.0	カレーの香辛料には胃腸の 働きをよくし、食欲を刺激す るとともに消化吸収を促進 する働きがあります。今日 は、トマト、なすなどの夏野 菜が入ったカレースープで す。
		ポイルキャベツ		キャベツ			24.0	
		なつやさいのカレースープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト なす いんげん	じゃがいも あぶら	ワイン コンソメ カレールウ チャツネ ソース	2.2	
20	金	むぎごはん			こめ むぎ		611	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.3	
		しずおかおでん	ぶたもつ ぎゅうすじ こんぶ さつまあげ くらはんべん すじほこ うずらのたまご おでんこな	こんにやく だいこん	じゃがいも	かつおだし しょうゆ みりん	15.4	静岡県の中郡地方でよく食 べられている黒はんぺん。 灰色の黒はんぺんは、さば やいわしを丸ごと原料とし ているので栄養満点です。 今日は静岡おでんに入っ ています。
		こまつなのびたし	あぶらあげ	こまつな キャベツ にんじん		うすくちしょうゆ みりん かつおだし	1.6	
		せんちゃあんいり クリームだいふく	いんげんまめ にゅうせいひん	りよくちや	さとう もちこ しょうしんこ みずあめ れんにゅう でんぶん			
23	金	カミカミカレーライス	ぶたにく いか	しょうが にんにく たまねぎ にんじん れんこん	こめ むぎ あぶら じゃがいも	アップルビュレ カレールウ ソース チャツネ ケチャップ ワイン	667	今日はカミカミカレーです。 カレーには定評のたまね ぎ、にんじん、じゃがいもに 加え、かみこたえのあるい かやれんこんが入ります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.5	
		こまつなとコーンのソテー		こまつな コーン キャベツ	あぶら	コンソメ	16.7	
		ヨーグルト	ヨーグルト				2.0	
24	火	くらげとうパン			パン こくとう		540	旬の食材「アスパラガス」 アスパラには、アスパラギン 酸という栄養素が含まれ います。つかれた体に元気を とりもどすのを助ける働き があります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ローストチキン	とりにく	たまねぎ にんじん セロリ		ワイン しょうゆ	24.6	
		アスパラガスのソテー		コーン グリーンアスパラ	じゃがいも あぶら	コンソメ	21.6	
		やさしいスープ	ベーコン	こまつな にんじん たまねぎ キャベツ		コンソメ	2.5	
25	水	むぎごはん			こめ むぎ		600	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.8	3年生給食ありません。 酢豚は、衣をつけた豚肉を 揚げて旨味あんかけをから ませて作る中華料理です。 たくさんのお茶を使ってい るので、味わって食べよう。
		すぶた	ぶたにく	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ビーマン	でんぶん あぶら さとう	さけ す ケチャップ しょうゆ ショウタン	17.1	
		わかめスープ	わかめ どうふ	ねぶかねぎ もやし		ショウタン しょうゆ	1.8	
		あおりんごゼリー		りんごかじゅう	さとう ぶどうとう			
26	木	ロールパン			パン		531	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.6	
		さけフライ	さけ		パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	ソース	19.4	さけの身が赤色をしている のは、エサとして食べている プラントンなどの色が体に たまっているからです。この 赤色の色素をアスタキサン チンといいます。
		キャベツとコーンのソテー		キャベツ こまつな コーン	あぶら	コンソメ	2.5	
		オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん		とりがらスープ コンソメ		
27	金	むぎごはん			こめ むぎ		552	環境おうえん給食 静岡市では、給食に有機農 産物を使う取り組みを始め ています。今日の給食で使 う予定の「環境にやさしいお 茶ふりかけ」のお茶は有機 農産物で作られました。
		かんきょうにやさしい おちやふりかけ			ふりかけ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.5	
		にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ いとこんにやく	あぶら じゃがいも さとう	みりん しょうゆ かつおだし	12.8	
		ちくわいりにびたし	ちくわ	こまつな もやし キャベツ		しょうゆ かつおだし	1.7	
30	月	しらすごはん	かたくちいわし	しょうが	こめ むぎ	さけ うすくちしょうゆ	561	たまごは「完全栄養食品」と 言われるほど栄養価の高い 食品です。卵にはひよこが 成長するために必要な栄養 素が詰まっていますからです。 卵と一緒にいろいろな食材 を食べましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.7	
		あつやきたまご	けいらん		さとう あぶら でんぶん	す みりん かつおだし しょうゆ こんぶエキス	16.1	
		やさしいふくめに	とりにく	にんじん ごぼう たけのこ れんこん いんげん	じゃがいも さとう	しょうゆ みりん	2.2	

※食材等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
※魚には小骨が入っている場合があるため、食べる時に注意しましょう。
※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。

注意

はねぎと
ねぶかねぎ



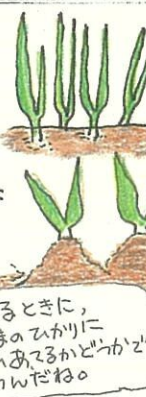
ねぎをさかざにすると、
「ひと」にみえますね。
日本では昔から「人文字」
や「き」とよんで愛されてきました。

「はねぎ」は みどり 色の部分を
食べるので、土に埋まっているところ
が 少ないのです。

「ねぶかねぎ」は 白色の部分を
食べるようにするため、白い部分に
なんど つち 何度も土をかぶせて、光をあて
ないように 育てています。



育てるときに、
おひさまのひかりに
たくさんあてるとかど
ちがうんだね。



ちなみに「たまねぎ」は
『葉の根元』をたべます。

