

6月 きゅうしょくこんだて

令和7年度 静岡市立清水興津小学校
(実施予定回数 21回)



令和7年度 静岡市学校給食年間献立作成テーマ
「感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち」

日	曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	ひとくち 一口メモ
			あか	みどり	きいろ		
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつや力になる		
2	月	むぎごはん			こめ むぎ	583 kcal 23.2 g 16.3 g 694 mg 2.5 g	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「お茶ふりかけ」は有機農業で作られました。
		かんきょうにやさしいお茶ふりかけ	のり かつおぶし	まっちゃん	ごま さとう こむぎこ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		いわしのうめ	いわし かつおぶし	うめ	さとう でんぶ		
		きんぴら	さつまあげ	にんじん ごぼう こんにゃく	ごまあぶら さとう ごま		
		じゃがいものみそしる	みそ	たまねぎ こまつな	じゃがいも		
環境おうえん給食 「環境にやさしいお茶ふりかけ」は有機農業で作られました。 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。 有機農産物を使った給食の日を「環境おうえん給食」として提供しています。 有機農業は、農業による環境への負担をできるだけ減らすように考えられた栽培方法で、土の中の環境や生物の多様性を守ることにつながります。							
3	火	しょくパン			しょくばん	536 kcal 24.0 g 22.4 g 351 mg 1.6 g	食中毒防止のため、6月～9月の暑い時期はサラダのドレッシングを給食室では和えず、教室で和えて配膳をします。
		だいずチョコレート	だいず		チョコレート		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		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 トマト	あぶら さとう		
		パインサラダ		きゅうり きゃべつ パイナップル	フレンチドレッシング		
4	水	かみかみカレーライス (むぎごはん)			こめ むぎ	591 kcal 22.1 g 15.7 g 324 mg 2.0 g	6月4日～10日は歯と口の健康週間です。かむことを意識してみましよう。よくかんで食べると、食べすぎを防いだり、虫歯の予防につながります。
		(かみかみカレー)	ぶたにく いか	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト れんこん	あぶら ルウ じゃがいも		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		きゃべつのソテー		こまつな コーン きゃべつ	あぶら		
		ももゼリー		もも	さとう		
5	木	こくとうみつパン			こくとうみつパン	570 kcal 25.1 g 26.0 g 301 mg 2.2 g	ミックスベジタブルのソテーは5種類の野菜を使った色どりのきれいなソテーです。赤(人参)、黄(コーン)、緑(いんげん、グリーンピース、枝豆)を使います。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さけのフライ	さけ		パンこ こむぎこ あぶら でんぶ		
		タルタルソース			タルタルソース		
		ミックスベジタブルのソテー		いんげん グリンピース コーン えだまめ にんじん	あぶら		
		オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん			
6	金	むぎごはん			こめ むぎ	691 kcal 25.6 g 26.9 g 473 mg 1.6 g	食べたら歯みがき。小学生のうちは、子どもの歯から大人の歯に生え変わる時期です。人間は、一生に一度しか歯が生え変わりません。大切にしましょう。
		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 しいたけ チンゲンサイ	あぶら さとう でんぶ		
		はるまき	ぶたにく	にんじん たまねぎ きゃべつ しょうが しいたけ	こむぎこ あぶら はるさめ でんぶ こんこ さとう		
		とうにゅうパンナコッタ (いちごソース)	とうにゅう	いちご	さとう でんぶ		
9	月	むぎごはん			こめ むぎ	596 kcal 21.7 g 18.4 g 278 mg 1.6 g	みそカツは愛知県の郷土料理です。八丁味噌にだし汁、砂糖などを加えたタレをカツにかけます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		みそかつ	ぶたにく だいず はちようみそ		パンこ でんぶ さとう あぶら		
		せんきゃべつ		きゃべつ			
		けんちんじる	とうふ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん はねぎ	ごまあぶら		
10	火	げんまいいりパン			げんまいいりパン	534 kcal 23.2 g 21.6 g 365 mg 2.3 g	アスパラガスは、春～初夏にかけてが旬の野菜です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ハンバーグ(デミグラスソース)	とり ぶた だいず	(たまねぎ しょうが にんにく トマト)	デミグラスソース さとう バター		
		アスパラガスのソテー		アスパラガス コーン	じゃがいも あぶら		
		やさいスープ	ベーコン	こまつな にんじん たまねぎ きゃべつ			
11	水	むぎごはん			こめ むぎ	613 kcal 22.2 g 16.7 g 355 mg 2.0 g	酢豚はお酢を使った味付けなので、じめじめと蒸し暑い梅雨の季節でもさっぱりと食べやすい料理です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		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 ピーマン	あぶら さとう でんぶ		
		わかめスープ	わかめ とうふ	ねぶかねぎ もやし			
		にゅうさんきんぜりー	にゅうさんきんいりょう	レモン	さとう		

12	木	ソフトめんカレーソース (ソフトめん)			ソフトめん	583 kcal 22.7 g 20.1 g 284 mg 2.1 g	ソフトめんにカレー味のソースをかけて食べましょう。はじめと暑くなり食欲が落ちる季節ですが、カレーのにおいは食欲を上げる効果があります。
		(カレーソース)	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん りんご	あぶら ルウ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		コーンサラダ		きゅうり きゃべつ コーン	コーンクリームドレッシング		
		マスカットゼリー		マスカット	さとう		
13	金	マーガリンパン			マーガリンパン	526 kcal 21.2 g 24.7 g 351 mg 2.5 g	夏野菜をデミグラスソース仕立てのミートソースで煮込んだものをグラタンのようにカップに詰めて焼きます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		なつやさいのミートソースやき	ぶたにく チーズ	たまねぎ かぼちゃ コーン なす	ハヤシルウ デミグラスソース あぶら		
		やさいスープ	とりにく	にんじん こまつな きゃべつ	はるさめ		
16	月	むぎごはん			こめ むぎ	622 kcal 26.4 g 15.8 g 364 mg 1.7 g	ふるさと給食週間① 今週はふるさと給食週間です。静岡県の特産物や郷土料理がたくさん登場します。今日は静岡名物の静岡おでんです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		しずおかおでん	ぶたもつ ぎゅうすじ こんぶ さつまあげ ころはんぺん すじぼこ うずらのたまご おでんこ(さば、いわし、あおのり)	だいこん こんにゃく	じゃがいも		
		こまつなのにびたし	あぶらあげ	こまつな きゃべつ にんじん			
		おちゃクリームだいふく	しろいんげんまめ にゅうせいひん	ちゃ	さとう もちごめ みずあめ しょうしんこ れんにゅう		
17	火	むぎごはん			こめ むぎ	550 kcal 24.0 g 17.3 g 379 mg 1.6 g	ふるさと給食週間② 清水のお豆腐屋さん に作ってもらった豆腐を使います。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		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 ねぶかねぎ はねぎ とうがらし	ごまあぶら でんぶん さとう		
		もやしとにらのソテー		もやし にら きゃべつ	あぶら		
18	水	しらすごはん	しらす	しょうが	こめ	545 kcal 21.1 g 16.3 g 330 mg 2.9 g	ふるさと給食週間③ 静岡県の特産品である黒はんぺんとお茶を使ったフライです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ころはんぺんのおちゃフライ	ころはんぺん(さば、いわし、たら)	ちゃ	パンこ あぶら でんぶん さとう こむぎこ		
		やさしいため	ぶたにく	きゃべつ こまつな	あぶら		
19	木	とうがんのみそしる	わかめ とうふ みそ	とうがん ねぶかねぎ		503 kcal 22.5 g 22.5 g 295 mg 2.2 g	ふるさと給食週間④ 今日は清水区の駒越で生産された枝豆です。
		しよくパン			しよくばん		
		ツナマヨネーズ	まぐろ	たまねぎ	マヨネーズ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		なつやさいのカレースープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト いんげん	あぶら カレールウ		
20	金	えだまめ		えだまめ		576 kcal 22.9 g 15.6 g 521 mg 2.3 g	ふるさと給食週間⑤ 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「お茶ふりかけ」は有機農業で作られました。
		むぎごはん			こめ むぎ		
		かんきょうにやさしいおちゃふりかけ	のり かつおぶし	まっちゃん	ごま さとう こむぎこ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら		
23	月	ひじきのにびたし	ひじき あぶらあげ	こまつな きゃべつ		582 kcal 24.1 g 16.7 g 377 mg 2.2 g	手作りふりかけは、人気メニューのひとつです。カルシウムも摂れるので、ぜひうちでも作ってみてください。
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ	じゃがいも		
		むぎごはん			こめ むぎ		
		てづくりふりかけ	しらす しおこんぶ かつおぶし		ごま さとう		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
24	火	うまに	とりにく なまあげ	にんじん こんにゃく しいたけ たけのこ ごぼう いんげん	さとう じゃがいも	580 kcal 23.9 g 18.8 g 304 mg 2.5 g	ミネストローネはイタリアの家庭料理で、トマトがたっぷり入った野菜スープです。
		だいこんのみそしる	わかめ あぶらあげ みそ	だいこん えのき ねぶかねぎ			
		ツナカレーピラフ	まぐろ	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		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
25	水	チーズオムレツ	たまご チーズ		あぶら さとう	566 kcal 26.8 g 20.2 g 395 mg 2.5 g	にらに含まれるアリシンという栄養素は、疲れた体を回復させるのを助けるはたらきがあります。
		ミネストローネ	ベーコン だいず	トマト たまねぎ きゃべつ			
		ロールパン(1年生なし)			ロールパン		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
26	木	やきそば	ぶたにく いか	しょうが にんじん もやし きゃべつ	めん あぶら	594 kcal 24.3 g 16.9 g 346 mg 2.2 g	なっとうは、ゆでた大豆に納豆菌をつけて発酵させたものです。大豆がやわらかくなり消化がよくなります。
		にらスープ	にくだんご(とり、ぶた、だ いず)	にら たまねぎ しめじ (しょうが、にんにく)	(さとう)		
		ヨーグルト	ヨーグルト				
		むぎごはん			こめ むぎ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
26	木	ごもきんぴら	ぶたにく	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん とうがらし しょうが	じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら さとう	594 kcal 24.3 g 16.9 g 346 mg 2.2 g	なっとうは、ゆでた大豆に納豆菌をつけて発酵させたものです。大豆がやわらかくなり消化がよくなります。
		なっとう	なっとう				
		みそしる	みそ	こまつな しめじ きゃべつ たまねぎ			

27	金	ウインナードッグ(ロールパン)			ロールパン	530 kcal 21.8 g 22.0 g 308 mg 2.2 g	夏野菜のかぼちゃを使ったスープです。
		(ウインナー)	ウインナー		さとう		
		(きやべつ)		きやべつ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		かぼちゃのスープ	ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ かぼちゃ			
		あおりんごゼリー		りんご	さとう		
30	月	むぎごはん			こめ むぎ	540 kcal 19.6 g 15.0 g 274 mg 1.8 g	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。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		しゅうまい	ぶたにく だいず	たまねぎ しょうが	でんぶん こむぎこ さとう あぶら		
		チーホーサイ	ぶたにく	しょうが たけのこ にんじん きやべつ チンゲンサイ にら とうがらし	あぶら はるさめ さとう		
		とうがんスープ	とうふ	とうがん いいたけ ねぶかねぎ			

注意

- 食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。
- 表記されている栄養価は小学校3・4年生の数値です。
- 給食費は全て食材料費に使用しています。
- 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。
- 少年写真新聞社のイラストを使用しています。
- 家庭配付用献立表には、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。



有機農業って なに??

有機農業では、化学的に合成された肥料や農薬を原則使いません。また、遺伝子組み換え技術の利用等も行いません。有機農業を行うことは、土の中の環境や生物の多様性などを守ることに繋がります。



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。ぜひ見てください!

しょうかんくん

食事と健康





★こんだてひょう（電子版）では、興津小 給食室特集を配信中！！★

今月の特集は「グリンピースのさやむき」
e-メッセージ または 静岡市学校給食HPをご覧ください。



「しょうかんくんの旅」に
興津小でのさやむきの様子が
掲載される予定です。
そちらもあわせてご覧ください。
(ただいま準備中)



☆1年生がグリーンピースのさやむきをしました☆

5月に1年生がグリーンピースのさやむきをしました。

むいたグリーンピースは給食に使い、全校のみんなで食べました。

1年生は、自分たちの手がけたグリーンピースごはんということもあり、おかわりをしたい子も多かったです。



たくさんむけたよ！

おいしい
グリーンピースごはん
なあれ！



グリーンピースごはん レシピ

〈材料 4人分〉

米	1と2/3合
もち米	1/3合
酒	小さじ1
塩	3g
グリーンピース	40g（豆のみで）

〈作り方〉

- ①米、もち米を洗い分量の水を入れる。
- ②酒、塩を入れて軽く混ぜる。
- ③洗ったグリーンピースと一緒に炊飯する。

※ 米、もち米の配分はお好みで変えてください