

2025年

6月

こんだてひょう

静岡市献立作成テーマ  
感謝して食べよう静岡のめぐみと  
食を支える人たち

実施回数 20回  
静岡市立蒲原東小学校

| 日<br>曜 | こんだてめい       | おもなざいりょうとはたらき         |                                                                                          |                                 | エネルギー<br>たんぱく質<br>炭水化物<br>食塩相当量<br>カルシウム         | お知らせ                                                                                                                                                                                                         |
|--------|--------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |              | 体をつくる<br>(あか)         | 体の調子を整える<br>(みどり)                                                                        | 熱や力になる<br>(き)                   |                                                  |                                                                                                                                                                                                              |
| 3      | むぎごはん        |                       |                                                                                          | こめ むぎ                           | 702 Kcal<br>28.1 g<br>98.2 g<br>2.8 g<br>591 mg  | 6月11日は二十四節季の1つ、「入梅」です。暦の上ではこの日から梅雨に入りますが、梅の実が熟すということで「梅」の字が使われるそうです。また、この頃水揚げされるいわしを「梅雨いわし」といい、1年で最も脂ののっておいしいといわれています。今日は「いわしの梅煮」です。骨まで美味しく食べられるように、調理されています。                                                |
|        | ぎゅうにゅう       | ぎゅうにゅう                |                                                                                          |                                 |                                                  |                                                                                                                                                                                                              |
|        | ごもくきんぴら      | ぶたにく                  | しょうが にんじん<br>ごぼう こんにゃく<br>いんげん                                                           | じゃがいも あぶら<br>ごまあぶら さとう<br>ごま    |                                                  |                                                                                                                                                                                                              |
|        | いわしのうめに      | いわし<br>かつおだし<br>こんぶだし | うめぼし                                                                                     | さとう でんぶ                         |                                                  |                                                                                                                                                                                                              |
| 火      | みそしる         | みそ<br>いわしだし           | こまつな しめじ<br>キャベツ たまねぎ                                                                    |                                 |                                                  |                                                                                                                                                                                                              |
| 4      | むぎごはん        |                       |                                                                                          | こめ むぎ                           | 616 Kcal<br>22.4 g<br>102.1 g<br>1.8 g<br>438 mg | 食べ物の入り口になる歯と口の健康は、体全体の健康ととても深い関係があります。よく噛んで食べると、食べ物の栄養が体に吸収されやすくなるだけでなく、体や心に、とてもいいことがたくさんあります。①記憶力を高める ②虫歯予防③食べ過ぎを防ぐ ④歯並びが良くなるなどなど。今日は歯の衛生週間バージョンの「カミカミカレー」普段カレーには入らないごぼう・れんこん、肉も角切りにし、しっかりかんで食べるカレーになっています。 |
|        | カミカミカレー      | ぶたにく                  | しょうが にんにく<br>たまねぎ にんじん<br>りんご ごぼう れんこん                                                   | あぶら じゃがいも<br>カレールー              |                                                  |                                                                                                                                                                                                              |
|        | ぎゅうにゅう       | ぎゅうにゅう                | カミカミ献立  |                                 |                                                  |                                                                                                                                                                                                              |
|        | こまつなとコーンのソテー |                       | こまつな コーン<br>キャベツ                                                                         | あぶら                             |                                                  |                                                                                                                                                                                                              |
| 水      | ジョア          | だっしふんにゅう              |                                                                                          | さとう                             |                                                  |                                                                                                                                                                                                              |
| 5      | マーガリンロールパン   |                       |                                                                                          | パン マーガリン                        | 664 Kcal<br>26.8 g<br>75.7 g<br>2.8 g<br>382 mg  | 6月は食育月間です。「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読めます。みなさんが食に関する正しい知識と、自分が健康に過ごしていくためには、何をいつ、どのように、どれだけ食べればいいのか理解することが大切です。また生涯心豊かに暮らしていくため、持続可能な社会を作り、世界を平和で豊かなものにしていくためにも、ますます食育は重要なものになっています。                           |
|        | ロングウイナー      | ウイナー                  |                                                                                          | さとう                             |                                                  |                                                                                                                                                                                                              |
|        | ゆでキャベツ       |                       | キャベツ                                                                                     |                                 |                                                  |                                                                                                                                                                                                              |
|        | ぎゅうにゅう       | ぎゅうにゅう                |                                                                                          |                                 |                                                  |                                                                                                                                                                                                              |
| 木      | ホワイトシチュー     | とりにく<br>チーズ<br>ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん                                                                                | あぶら じゃがいも<br>バター こむぎこ<br>なまクリーム |                                                  |                                                                                                                                                                                                              |
| 6      | むぎごはん        |                       |                                                                                          | こめ むぎ                           | 558 Kcal<br>23.4 g<br>77.3 g<br>1.6 g<br>423 mg  | 歯の健康には、カルシウムが大切です。カルシウムは、骨と歯に99%、残りの1%は細胞や血液の中にあります。じつは、この1%がかなり重要で、けがをして出血した時、かさぶたになって血を固めたり、神経や筋肉を正常に働かせたりします。不足すると、歯や骨からカルシウムを調達します。骨は絶えず作り直されています。だから、毎日カルシウムをとる必要があるんですね。                               |
|        | ぎゅうにゅう       | ぎゅうにゅう                |                                                                                          |                                 |                                                  |                                                                                                                                                                                                              |
|        | なまあげのカレーいため  | あつあげ<br>ぶたにく          | たまねぎ にんにく<br>はねぎ                                                                         | さとう あぶら                         |                                                  |                                                                                                                                                                                                              |
| 金      | ごもくちゅうかスープ   |                       | にんじん たけのこ<br>きくらげ こまつな<br>もやし                                                            |                                 |                                                  |                                                                                                                                                                                                              |

| 日<br>曜 | こんだてめい                | おもなざいりょうとはたらき                                                                              |                                                  |                                                                                     | エネルギー<br>たんばく質<br>炭水化物<br>食塩相当量<br>カルシウム         | お知らせ                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                       | 体をつくる<br>(あか)                                                                              | 体の調子を整える<br>(みどり)                                | 熱や力になる<br>(き)                                                                       |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                         |
| 9      | ソフトめん                 |                                                                                            |                                                  | ソフトめん                                                                               | 533 kcal<br>22.5 g<br>76.6 g<br>1.8 g<br>281 m g | 雨で寒かったり、かと思えば猛暑だった<br>り、この時期は暑さに体が慣れておら<br>ず、体調を崩しがちです。この時期を乗<br>り切るためには、バランスのとれた食事<br>と、質の良い睡眠、適度な運動が重要で<br>す。しっかり食べて、夏ばて知らずの体<br>を手に入れましょう。                                                                                           |
|        | ハッシュドポークソー<br>ス       | ぶたにく<br>チーズ                                                                                | にんにく しょうが<br>たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム トマト<br>グリーンピース | あぶら<br>ハヤシルー<br>なまクリーム                                                              |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                         |
|        | ぎゅうにゅう                | ぎゅうにゅう                                                                                     |                                                  |                                                                                     |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                         |
| 月      | コーンサラダ                |                                                                                            | きゅうり キャベツ<br>コーン                                 | コーンクリーミード<br>レッシング                                                                  |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                         |
| 10     | げんまいパン                |                                                                                            |                                                  | パン げんまい                                                                             | 575 Kcal<br>22.9 g<br>77.2 g<br>2.1 g<br>316 m g | 今日は、夏野菜のカレースープです。夏<br>野菜が、1人当たり約100gも入ってい<br>て、1日の3分の1の量の野菜を無理な<br>くとることができます。夏野菜は体の熱<br>を冷ましてくれる働きがあるので、蒸し<br>暑いこの時期にぜひ食べて欲しい食品で<br>す。カレーの香辛料は、食欲を湧かせて<br>くれますね。夏野菜カレースープを飲ん<br>で、夏ばてを吹き飛ばしましょう。                                       |
|        | しろみざかなのフライ            | スケソウダラ                                                                                     |                                                  | でんぶん あぶら<br>こめこパンこ<br>パンこ                                                           |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                         |
|        | ゆでキャベツ                |                                                                                            | キャベツ                                             |                                                                                     |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                         |
|        | ぎゅうにゅう                | ぎゅうにゅう                                                                                     |                                                  |                                                                                     |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                         |
| 火      | なつやさいの<br>カレースープ      | ぶたにく                                                                                       | たまねぎ にんじん<br>かぼちゃ トマト なす<br>いんげん                 | あぶら<br>カレールー                                                                        |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                         |
| 11     | むぎごはん                 | 環境おうえん献立  |                                                  | こめ むぎ                                                                               | 541 kcal<br>19.9 g<br>94.3 g<br>1.7 g<br>517 m g | 今日の給食の「環境にやさしいお茶ふり<br>かけ」は「有機農業」のお茶を使って作<br>られました。有機農業では、原則化学的<br>に合成された肥料や農薬を使いません。<br>また、遺伝子組み換え技術などを使いま<br>せん。そうすることで、環境への負荷を<br>できるだけ減らすことができます。つま<br>り、環境にやさしい方法で作られたの<br>が、今日のお茶ふりかけなのです。                                         |
|        | かんきょうにやさしい<br>おちゃふりかけ | かつおぶし<br>のり                                                                                | まっचा                                             | ごま さとう<br>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<br>こんにゃく                               | あぶら じゃがいも<br>さとう                                                                    |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                         |
| 水      | ちくわいりにびたし             | ちくわ                                                                                        | こまつな もやし<br>キャベツ                                 |                                                                                     |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                         |
| 12     | むぎごはん                 |                                                                                            |                                                  | こめ むぎ                                                                               | 588 Kcal<br>20.6 g<br>93.4 g<br>1.8 g<br>265 m g | すぶたは、ぶた肉といろいろな野菜を甘<br>辛いタレでいためた栄養満点の中華料理<br>です。①ぶた肉で「元気パワー」アッ<br>プ！②野菜で「体の調子」をととのえ<br>る！③酢の力で、食欲アップ！<br>美味しくて、体にも良く、見た目もカラ<br>フルなごちそうメニューです。パイナッ<br>プルを入れることもあります。フルー<br>ツが料理に入っているのが苦手な人もい<br>るので、今日はデザートとして別につけ<br>ました。               |
|        | 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<br>たけのこ たまねぎ<br>しいたけ ピーマン              | でんぶん あぶら<br>さとう                                                                     |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                         |
|        | ワントンスープ               | ぶたにく<br>たまご みそ                                                                             | はくさい にんじん<br>たまねぎ しょうが<br>ねぶかねぎ                  | こむぎこ でんぶん<br>あぶら ごまあぶら                                                              |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                         |
| 木      | パイナップル                |                                                                                            | パイナップル                                           | さとう                                                                                 |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                         |
| 13     | むぎごはん                 |                                                                                            |                                                  | こめ むぎ                                                                               | 612 Kcal<br>25.2 g<br>83.4 g<br>1.4 g<br>354 m g | 今日の白身魚はギンヒラス（通称シル<br>バー）。クセがなくてやわらかく、食べ<br>やすい魚です。白身でふわっとしてて、<br>ほんのり甘みがあります。オーストラリ<br>アやニュージーランドの海でよくとれ、<br>体長は40cmから60cmほど、おおきい<br>ものだと70cmにもなるそうですよ！<br>今日は1枚ずつアルミカップに入れ、マ<br>ヨネーズとチーズをかけて焼きました。<br>おいしく味わって食べてみてください。               |
|        | ぎゅうにゅう                | ぎゅうにゅう                                                                                     |                                                  |                                                                                     |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                         |
|        | しろみざかなのマヨ<br>ネーズやき    | ギンヒラス<br>ぎゅうにゅう<br>チーズ                                                                     | パセリ                                              | マヨネーズ                                                                               |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                         |
|        | こふきいも                 |                                                                                            |                                                  | じゃがいも                                                                               |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                         |
| 金      | こまつなのスープ              | とりにく                                                                                       | こまつな たまねぎ<br>キャベツ にんじん                           |                                                                                     |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                         |
| 16     | ソフトめん                 | ふるさと給食週間（太字は県内産物）                                                                          |                                                  | ソフトめん                                                                               | 579 Kcal<br>22.2 g<br>83.3 g<br>1.7 g<br>302 m g | 今日から1週間は蒲原の小学校のふるさ<br>と給食週間です。教室へ行くと「アスパ<br>ラは減らしてください」とよく言われま<br>す。でも、アスパラは栄養いっぱい！体<br>の疲れを取ってくれるアスパラギン酸<br>や、成長を助け貧血を予防する鉄分、抵<br>抗力を高め、エネルギーを生み出すビタ<br>ミンもいっぱいです。減らすなんてもっ<br>たいない！一口からでも挑戦してみま<br>しょう。デザートは県内産のみかんを<br>たっぷり使ったデザートです。 |
|        | クリームソース               | とりにく<br>ぎゅうにゅう                                                                             | たまねぎ にんにく<br>にんじん コーン<br>パセリ                     | あぶら バター<br>こむぎこ                                                                     |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                         |
|        | ぎゅうにゅう                | ぎゅうにゅう                                                                                     |                                                  |  |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                         |
|        | アスパラベーコンソ<br>テー       | ベーコン                                                                                       | アスパラガス                                           | あぶら バター<br>じゃがいも                                                                    |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                         |
| 月      | けんないさんみかんゼ<br>リー      |                                                                                            | みかん                                              | みずあめ さとう                                                                            |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                         |

| 日<br>曜 | こんだてめい              | おもなざいりょうとはたらき                                                    |                                |                                                                                     | エネルギー<br>たんぱく質<br>炭水化物<br>食塩相当量<br>カルシウム        | お知らせ                                                                                                                                                                                               |
|--------|---------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                     | 体をつくる<br>(あか)                                                    | 体の調子を整える<br>(みどり)              | 熱や力になる<br>(き)                                                                       |                                                 |                                                                                                                                                                                                    |
| 17     | まっちゃんミルクトースト        |                                                                  | まっちゃん                          | パン マーガリン<br>さとう れんにゅう                                                               | 601 Kcal<br>23.1 g<br>74.4 g<br>2.1 g<br>323 mg | 今日はふるさと給食週間2日目です。今日は、みなさんからリクエストの多かった「まっちゃんミルクトースト」です。砂糖、練乳、マーガリンを合わせたペーストに県内産の抹茶を入れて1枚1枚パンにぬり、焼き上げます。抹茶の色と香りを楽しんでください。                                                                            |
|        | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう                                                           |                                |                                                                                     |                                                 |                                                                                                                                                                                                    |
|        | ポークビーンズ             | ぶたにく<br>だいず                                                      | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム           | あぶら さとう                                                                             |                                                 |                                                                                                                                                                                                    |
|        | ふるさと給食週間(太字は県内産物)   |                                                                  |                                |    |                                                 |                                                                                                                                                                                                    |
| 火      | パインサラダ              |                                                                  | きゅうり キャベツ<br>パイナップル            | フレンチドレッシング                                                                          |                                                 |                                                                                                                                                                                                    |
| 18     | しらすごはん              | しらすほし                                                            | しょうが                           | こめ むぎ                                                                               | 571 Kcal<br>25.9 g<br>83.9 g<br>3.2 g<br>433 mg | 今日はふるさと給食週間3日目です。静岡県民のソウルフード「黒はんぺんの茶あげ」です。黒はんぺんは、さばやいわしを原料とし、魚を骨や皮まで丸ごと一匹練りこんで作られているので、黒い色をしています。カルシウムや鉄分などが豊富に含まれているので、栄養満点です。揚げ物にすると、甘みが増し、揚げたてを食べると「静岡県民で良かった!」としみじみ思う味ですね。                     |
|        | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう                                                           | ふるさと給食週間(太字は県内産物)              |                                                                                     |                                                 |                                                                                                                                                                                                    |
|        | くろはんぺんのちゃあげ         | くろはんぺん                                                           | まっちゃん                          | こむぎこ<br>あぶら                                                                         |                                                 |                                                                                                                                                                                                    |
|        | ごまあえ                |                                                                  | キャベツ ほうれんそう<br>もやし             | さとう ごま                                                                              |                                                 |                                                                                                                                                                                                    |
| 水      | とうがんのみそしる           | わかめ どうふ<br>みそ<br>いわしだし                                           | とうがん<br>ねぶかねぎ                  |    |                                                 |                                                                                                                                                                                                    |
| 19     | ツナカレーピラフ            | まぐろあぶらづけ                                                         | しょうが たまねぎ<br>あかピーマン<br>グリーンピース | こめ むぎ<br>あぶら                                                                        | 607 Kcal<br>21.1 g<br>86.6 g<br>3.1 g<br>304 mg | 今日はふるさと給食週間4日目です。静岡県のツナ缶製造は、99%!つまり国内のお店に出回っているほとんどすべてのツナは静岡で作られています。清水港で水揚げされたまぐろは、清水の工場ですべて加工されます。人が食べない頭や尾、骨などは工場へ運ばれ、乾燥させて飼料や肥料になります。静岡では、昔から、そのまぐろからできた肥料を使ってお茶やみかんを育てています。美しい循環が静岡の食を支えています。 |
|        | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう                                                           | ふるさと給食週間(太字は県内産物)              |                                                                                     |                                                 |                                                                                                                                                                                                    |
|        | かつおコロッケ             | かつお                                                              | たまねぎ                           | じゃがいも さとう<br>パンこ こむぎこ<br>でんぶん あぶら                                                   |                                                 |                                                                                                                                                                                                    |
|        | ほうれんそうのおかかあえ        | かつおぶし                                                            | もやし ほうれんそう<br>にんじん             |  |                                                 |                                                                                                                                                                                                    |
| 木      | トマトスープ              | たまご                                                              | トマト たまねぎ<br>チンゲンサイ             | でんぶん                                                                                |                                                 |                                                                                                                                                                                                    |
| 20     | むぎごはん               |                                                                  |                                | こめ むぎ                                                                               | 540 Kcal<br>24.6 g<br>81.5 g<br>1.7 g<br>352 mg | 今日はふるさと給食週間最終日です。静岡の郷土料理「静岡おでん」にしました。静岡おでんの特徴は①黒はんぺんが入っている ②しょうゆベースの黒いスープ ③串にささっている ④青のり、だし粉をかける ⑤駄菓子屋にもある ことです。給食なので、串にさすことは出来ませんが、地元由比の練り物を使い、牛すじ、豚もつを下茹でて丁寧に長時間煮込んで作ります。                        |
|        | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう                                                           | ふるさと給食週間(太字は県内産物)              |                                                                                     |                                                 |                                                                                                                                                                                                    |
|        | しずおかおでん             | ぶたもつ こんぶ<br>ぎゅうすじ<br>さつまあげ<br>くろはんぺん<br>うずらのたまご<br>かつおぶし<br>おでんこ | こんにゃく だいこん                     | じゃがいも                                                                               |                                                 |                                                                                                                                                                                                    |
| 金      | こまつなのびたし            | あぶらあげ<br>かつおだし                                                   | こまつな キャベツ<br>にんじん              |                                                                                     |                                                 |                                                                                                                                                                                                    |
| 23     | マーガリンパン<br>(1年生はなし) |                                                                  |                                | パン マーガリン                                                                            | 570 Kcal<br>24.5 g<br>71.1 g<br>2.9 g<br>396 mg | 蒲原には、たくさんのお祭り屋さんがあり、みなさんの家でもごひいきのお店があるのではないのでしょうか?給食では、蒲原のエイシンフーズさんにいわしだしや、かつおだしを持ってきてもらっています。今日はやしそばにかけるといわし節も、エイシンさんにお願ひし、最適な厚さに削っていただきました。削りたてのいわし節の味と香りは、最高ですね。                                |
|        | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう                                                           |                                |                                                                                     |                                                 |                                                                                                                                                                                                    |
|        | やしそば                | ぶたにく<br>いわしぶし                                                    | すどりしょうが にんじん<br>もやし キャベツ       | おしめん あぶら                                                                            |                                                 |                                                                                                                                                                                                    |
|        | にらたまスープ             | たまご                                                              | にら たまねぎ<br>しめじ                 | でんぶん                                                                                |                                                 |                                                                                                                                                                                                    |
| 月      | かたぬきチーズ             | チーズ                                                              |                                |                                                                                     |                                                 |                                                                                                                                                                                                    |

| 日<br>曜 | こんだてめい           | おもなざいりょうとはたらき            |                                             |                             | エネルギー<br>たんぱく質<br>炭水化物<br>食塩相当量<br>カルシウム         | お知らせ                                                                                                                                                                                                            |
|--------|------------------|--------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                  | 体をつくる<br>(あか)            | 体の調子を整える<br>(みどり)                           | 熱や力になる<br>(き)               |                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |
| 24     | むぎごはん            |                          |                                             | こめ むぎ                       | 601 Kcal<br>24.7 g<br>88.5 g<br>1.9 g<br>405 m g | 歯には「食べ物をかむ」という、食事に<br>おいてとても重要な役割があります。奥<br>歯は1本なくなるだけでも、かむ力は3<br>0～40%も低下するといわれていま<br>す。ほぼ6年生までには28～32本の<br>大人の歯に生え変わります。大人の歯は<br>一生使う大切な歯です。毎日かかさずに<br>歯をみがき、口の中の健康を保つよう<br>にしましょう。                           |
|        | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう                   |                                             |                             |                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |
|        | マーボー豆腐           | とうふ ふたにく<br>みそ           | しいたけ たけのこ<br>にんじん しょうが<br>にんにく はねぎ<br>ねぶかねぎ | さとう<br>ごまあぶら<br>でんぶん        |                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |
|        | パンサンスー           |                          | キャベツ にんじん<br>きゅうり                           | はるさめ さとう<br>ごまあぶら ごま        |                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |
| 25     | むぎごはん            |                          |                                             | こめ むぎ                       | 608 Kcal<br>28.3 g<br>85.6 g<br>2.1 g<br>392 m g | 給食を、ものすごいスピードでかきこん<br>で食べている人はいませんか？食べ物を<br>のどに詰まらせて、びっくりしたことが<br>あるという人はいませんか？そんな事故<br>を防ぐには、①汁物水分でのどを潤して<br>から食べる ②一口にたくさん詰め込み<br>すぎない ③一度口を閉じ、よく噛んで<br>食べるとよいです。落ち着いて、ゆっく<br>り食べることが大切です。                    |
|        | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう                   |                                             |                             |                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |
|        | さけフライ            | カラフトマス                   |                                             | こむぎこ パンこ<br>あぶら             |                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |
|        | キャベツとコーンのソ<br>テー | ベーコン                     | キャベツ こまつな<br>コーン                            | あぶら                         |                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |
| 水      | みそしる             | あぶらあげ みそ<br>いわしだし        | たまねぎ えのきだけ                                  |                             |                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |
| 26     | むぎごはん            |                          |                                             | こめ むぎ                       | 584 Kcal<br>21.9 g<br>87.9 g<br>2.3 g<br>272 m g | チーホーサイは、中国の家庭料理の一つ<br>で、特に「東北地方」という中国の北の<br>方でよく食べられている料理です。「土<br>の中や畑でとれた新鮮な野菜を使った料<br>理」のことで、体に良い栄養がとれ、甘<br>じょっぱい味付けでごはんがすすみま<br>す。カラフルで見た目もとってもきれ<br>い！もりもり食べて、元気な体を作りま<br>しょう。                              |
|        | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう                   |                                             |                             |                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |
|        | シューマイ            | ぶたにく                     | たまねぎ しょうが                                   | でんぶん とんし<br>さとう あぶら<br>こむぎこ |                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |
|        | チーホーサイ           | ぶたにく                     | しょうが たけのこ<br>にんじん キャベツ<br>にら                | あぶら さとう<br>はるさめ             |                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |
| 木      | ちゅうかコーンスープ       | とうふ たまご                  | たまねぎ コーン                                    | でんぶん                        |                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |
| 27     | むぎごはん            |                          |                                             | こめ むぎ                       | 633 Kcal<br>24.5 g<br>90.1 g<br>2.0 g<br>422 m g | ひじきは、みなさんにおすすめのとても<br>栄養価が高い海藻です。良いこと①骨や<br>歯を丈夫にするカルシウムがいっぱい！<br>②血をつくるもとになる鉄分がいっぱ<br>い！③おなかの調子を良くする④体のリ<br>ズムをととのえたり、成長を助けたりす<br>る。ひじきは「ちいさな海の野菜」子ど<br>もの成長にとっても役立つ食べ物です。<br>「黒いけど、おいしい！」一口からでも<br>挑戦してみましょう。 |
|        | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう                   |                                             |                             |                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |
|        | ちくわのにしょくあげ       | ちくわ あおのり                 |                                             | こむぎこ あぶら                    |                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |
|        | ひじきのにびたし         | ひじき<br>あぶらあげ             | こまつな キャベツ                                   |                             |                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |
| 金      | ぶたじる             | ぶたにく とうふ<br>いわしだし みそ     | ごぼう にんじん<br>だいこん ねぶかねぎ                      |                             |                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |
| 30     | むぎごはん            |                          |                                             | こめ むぎ                       | 737 Kcal<br>28.6 g<br>90.5 g<br>1.9 g<br>380 m g | 今月の郷土料理献立のテーマは「愛知<br>県」です。愛知県では、とんかつに「み<br>そだれ」をかけます。みそは岡崎の八丁<br>味噌で作ります。この味噌は、大豆と<br>塩のみで2年間かけて作ります。家康公<br>は八丁味噌を愛し、ご飯と一緒によく<br>食べていました。味噌は栄養価が高く<br>保存もきくので、武士の食料として大<br>切にされていました。                           |
|        | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう                   |                                             |                             |                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |
|        | みそかつ             | ぶたにく<br>はっちょうみそ<br>いわしだし |                                             | こむぎこ パンこ<br>あぶら さとう         |                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |
|        | ポイルキャベツ          |                          | キャベツ                                        |                             |                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |
| 月      | けんちんじる           | とりにく とうふ<br>いわしだし        | ごぼう こんにゃく<br>にんじん だいこん<br>はねぎ               | ごまあぶら                       |                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |

＊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・大豆・りんご」が混入する可能性があります。

＊学校給食は食の安全や天候、物価により変更になることがありますのでご承知ください。

＊表示の栄養価（エネルギー・たんぱく質・炭水化物・食塩相当量）は小学校3・4年生が1人分をすべて食べたときに摂ることができるものです。

＊イラストは少年写真新聞社のものを使用しています。

＊小中学校の給食室では調理員を募集しています。

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。内容は、令和6年度の学校給食で  
の取り組みと「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

Q