

6月きゅうしよくこんだて

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

令和7年度 静岡市立清水入江小学校（実施予定回数20回）

日曜日	曜日	こんだて	おもなさいりょうとほたらき			栄養量			
			あか	みどり	きいろ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつや力になる	一口メモ			
3	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			562	25.8	317	2.2
		むぎごはん			こめ むぎ	ホイコーローは、中国の四川料理の一つです。本場中国のホイコーローは、野菜に葉ニンニクを使い、味付けには唐辛子や豆板醤をたくさん使った辛みの強い料理です。ホイコーローが中国から日本に伝わり、日本では野菜にキャベツを使い、味は甘辛い味付けです。			
		ホイコーロー	ぶたにく みそ	キャベツ にんじん もやし ビーマン しめじ	あぶら さとう				
		わかめスープ	わかめ とうふ たまご	ねぎ	ごま でんぶ				
		こんぶだいず	こんぶ だいず		さとう				
4	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			602	26.4	307	2.0
		むぎごはん			こめ むぎ	6月4日は、むし歯予防デーです。よく噛んで食べることはむし歯の予防になります。これは、噛むことで唾液が分泌され、唾液には口の中を清潔にする働きがあるからです。今日は、よく噛んで食べてもらうために、角切りに切った豚肉と、食物繊維が豊富な野菜を使った金平にしました。			
		ぶたにくのにしょくあえ	ぶたにく レバー	しょうが	あぶら でんぶ				
		にんじんのきんぴら		にんじん ごぼう こんにゃく	あぶら さとう ごま				
		えのきのみそしる	とうふ わかめ みそ	えのきだけ ねぎ					
5	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			568	23.0	432	2.7
		しょくパン			パン	今日は、じゃが芋をたくさん使ったジャーマンポテトなので、とてもボリュームがあります。が、血を作るもとになる鉄分をたくさん含んでいるチョコレートクリームをつけて、パンも残さず食べてください。			
		ブレンオムレツ	たまご		さとう				
		ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ	じゃがいも パター さとう				
		ミネストローネスープ	とりにく	たまねぎ にんじん トマト いんげん	マカロニ				
		チョコレートクリーム			チョコレートクリーム				
6	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			561	25.2	360	2.1
		むぎごはん			こめ むぎ	今日は苦手な人が多そうな和食の献立です。和食は低脂質で塩分も少なめで、野菜を多く使うため食物繊維が多く摂れるので、体に良い食事です。頑張って食べましょう。			
		うまに	とりにく なまあげ	ごぼう たけのこ にんじん こんにゃく	じゃがいも さとう				
		みそしる	みそ	なめこ えのきだけ こまつな					
		なっとう	なっとう						
9	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			608	24.0	299	2.7
		ツナごはん	まぐろ	しょうが	こめ むぎ	今週一週間は、ふるさと給食週間です。県内で作られた食材や特産物を使ったメニューがたくさん出てきます。初日は、ツナご飯のツナと黒はんぺんのお茶フライです。			
		くろはんぺんのおちゃフライ	くろはんぺん	せんちゃ	あぶら パンこ こむぎこ でんぶ				
		キャベツソテー		キャベツ えだまめ	あぶら				
		とうがんのみそしる	とうふ みそ	とうがん ねぎ					
10	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			551	24.4	385	1.9
		むぎごはん			こめ むぎ	今日のソテーの中の「にら」の原産国は中国で3000年以上前から栽培されていて、日本でもかなり前から栽培されていました。ヨーロッパやアメリカには、にらはないそうです。にらは昔、日本では薬草として使われていました。中国料理の普及により食べるようになったそうです。			
		マーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ ねぎ はねぎ しょうが にんにく	ごまあぶら さとう ごま でんぶ				
		もやしとにらのソテー		もやし にら キャベツ	あぶら				
11	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			554	25.4	348	1.7
		むぎごはん			こめ むぎ	今日は、静岡市の郷土料理を代表する静岡おでんです。静岡おでんは、しょうゆ味で、牛すじ・黒はんぺん・すじぼこが入っていて、串に刺して煮込み、おでん粉をかけて食べるのが特徴です。			
		しずおかおでん	ぶたもつ ぎゅうすじ こんぶ くろはんぺん すじぼこ さつまあげ おでんこ	だいこん にんじん こんにゃく	じゃがいも				
		こまつなのびたし		もやし こまつな しめじ					
12	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			622	24.9	311	2.2
		むぎごはん			こめ むぎ	ちくわの磯辺揚げは、一人2個ずつです。今日の五目豆は、大豆だけで下煮をして味をしっかりとつけてから、他の材料と汁気がなくなるまで煮込んで作りました。大豆はとても栄養がある食品です。しっかり食べましょう。			
		ちくわのいそべあげ	ちくわ たまご あおのり		あぶら こむぎこ				
		ごちくめ	だいず とりにく こんぶ	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん いんげん	さとう				
13	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			570	23.4	416	1.6
		むぎごはん			こめ むぎ	今日の生揚げのカレー炒めは、生揚げをカレー味で下煮をして、さらにカレー味の挽肉のソースで煮込んで作りました。生揚げによく味がしみていますので、苦手な人も食べやすいと思います。残さず食べましょう。			
		なまあげのカレーいため	なまあげ ぶたにく	たまねぎ はねぎ にんにく トマト	あぶら さとう				
		やさいスープ	ベーコン	こまつな もやし にんじん					
16	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			613	27.0	572	3.1
		ぶどうパン		ほしぶどう	パン さとう	清水区の給食の焼きそばは、麺に完全に火を通すために一度揚げてから、肉や野菜といためて作ります。このめんを揚げるのが、暑くて大変な作業です。調理員が頑張って作っています。			
		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 ちゅうかめん				
		にらたまスープ	たまご	にら たまねぎ しめじ	でんぶ				
		ヨーグルト	ヨーグルト						

17	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			559	24.1	347	1.9
		むぎごはん			こめ むぎ	今日の中華煮に使われている魚は、「マンダイ」という魚です。深海魚の仲間て体の形は、マンボウのような形をしています。マグロの代用品として使われることが多い魚です。			
		しろみざかなとやさいのちゅうかに	マンダイ	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ ヒーマン	じゃがいも あぶら さとう でんぶん				
		わかめスープ	わかめ とうふ	ねぎ	ごま				
18	水	ふりかけ	ふりかけ						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			561	22.7	312	1.5
		むぎごはん			こめ むぎ	五目きんぴらは名前のとおり、豚肉・にんじん・ごぼう・こんにゃく・じゃが芋の5つが入っています。食物繊維をたくさん含むごぼうとこんにゃくをたくさん使っているので、しっかり食べましょう。			
		ごもくきんぴら	ぶたにく	にんじん ごぼう こんにゃく しょうが	じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま				
19	木	みそしる	あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			641	23.4	387	2.6
		カレーライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース	こめ むぎ あぶら じゃがいも	カレーを作るには、たくさん玉ねぎを使います。今日も全校分て40kgの玉ねぎを使いました。この40kgの玉ねぎが入っているのがわからなくなるまで煮こんでカレーを作りました。			
		こまつなとコーンのソテー		もやし こまつな とうもろこし	あぶら				
20	金	はっこうにゅう	はっこうにゅう						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			564	24.6	319	2.6
		しょくパン			パン	今日は、鮭のフライとキャベツをパンにはさんで食べてください。今日のスープに入っているチンゲン菜は、4月から6月の春と10月から11月の秋の旬が2回あります。静岡県が生産量全国で第2位です。			
		さけフライ	さけ		あぶら パンこ こむぎこ でんぶん				
23	月	ボイルキャベツ		キャベツ					
		ちんげんさいのスープ		にんじん チンゲンサイ はくさい きくらげ	マロニー				
		マスカットゼリー			マスカットゼリー				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			612	26.0	299	2.2
24	火	ぶたどん	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく ねぎ	こめ むぎ さとう	ふるさと給食			
		つみれじる	つみれ とうふ みそ	だいこん にんじん はねぎ	じゃがいも				
		りんごゼリー			りんごゼリー				
						今日の豚丼の豚肉、つみれ汁のつみれ・とうふ・みそ・葉ねぎは県内産のものです。特につみれは由比、豆腐・葉ねぎは清水産です。			
25	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			553	23.7	281	2.2
		カレーなんばんうどん	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく	うどん あぶら でんぶん	じゃが芋の香味揚げは、小麦粉に塩・ごま・青のりを混ぜたものをじゃが芋にまぶして、揚げたものです。ごまの香ばしさと青のりの磯の風味がして、とてもおいしいです。			
		じゃがいものこみあげ	あおのり		じゃがいも あぶら こむぎこ ごま				
26	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			590	24.2	363	1.7
		むぎごはん			こめ むぎ	今日の焼き豆腐の中華煮の中には、豆腐・豚肉・ちくわの赤の食品、人参・もやし・筍・椎茸・キャベツの緑の食品とたくさん食品が使われて、栄養豊富なメニューです。残さず食べましょう。。			
		やきどうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく ちくわ	にんじん もやし だけのこ しいたけ キャベツ	あぶら さとう でんぶん				
		ミックスフルーツ		みかん パイン りんご					
27	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			557	26.0	331	1.9
		くろパン			パン さとう	今日のソテーに入っているアスパラガスは、今が旬の野菜です。アスパラガスには、アスパラギン酸という疲労回復に役立つ栄養が含まれています。			
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん いんげん しめじ トマト	あぶら さとう				
		アスパラとウィンナーのソテー	あぶらあげ とうふ みそ	アスパラガス とうもろこし	あぶら				
28	土	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			580	21.2	315	2.6
		むぎごはん			こめ むぎ	チャーホーサイは、正確には「チャオホーツアイ」と言い、漢字で書くと「炒合菜」と書きます。中国料理の北京料理の一つで五目野菜炒めのことを言います。			
		シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん こむぎこ				
		チャーホーサイ	ぶたにく	だけのこ にんじん キャベツ にら チンゲンサイ しょうが	あぶら さとう マロニー				
29	土	とうふときのこのスープ	とうふ	しまじ えのきだけ しいたけ こまつな					
		のりつくだに	のりつくだに						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			634	23.6	306	2.8
		トックパン	ウィンナー	キャベツ トマト	パン	今日は、パンを上手に割って、ウィンナーとキャベツをはさんで食べてください。カレースープには、これから旬になる夏野菜のかぼちゃ・なす・トマトが入っています。残さず食べましょう。			
30	月	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 かぼちゃ なす いんげん	あぶら				
		みかんゼリー			みかんゼリー				

- 給食費は、すべて食材料費に使われています。
- 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。
- 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。
- 魚には小骨が残っている場合があるため、食べる時は注意してください。
- 食材の使用については、今後さらに安全確認につとめていきます。
- 都合により献立に変更がある場合があります。

- ◎ 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。

＊4日(水)・・・6年生は、こころの劇場のため給食がありません。
 ＊25・26日(水・木)・・・5年生は、朝霧野外活動のため給食がありません。