6月

給食こんだて表 (中学校)

Table with columns for Date, Dish Name, Main Ingredient, Nutritional Focus, Energy Source, Seasoning, and Notes. Includes weekly themes like '歯と口の健康週間' and 'ふるさと給食週間'.

学校給食のおたより
学校給食課の年刊おたよりです。ぜひ見てください!
しよっかんくん 食事と健康

この日から5日間は「ふるさと給食週間」です。静岡で作られた、五目はんべん、さつまあげ、納豆、まぐろ油漬、しずまえかますの磯辺揚げ、こんにやく、緑茶粉末、しめじ、みそ、かつお節などを使っています。豊かな地場産物に感謝しましょう。

「しずまえかます」とは静岡市の海のある地域のことです。静岡市で水揚げされた「かます」を使った磯辺揚げを、給食にとり入れています。

しらすやあおさには、骨や歯を丈夫にするカルシウムが含まれています。1回に食べる量は少量なので、日々こまめにとりましょう。

日(曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー(1食) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	備考
17 (火)	黒砂糖食パン(減量)			パン 黒砂糖		705 29.4 400	6月は牛乳月間 6月1日は国連食糧農業機関(FAO)が定める「世界牛乳の日」です。日本でもこの日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」としています。
	牛乳	牛乳					
	チーズオムレツ	鶏卵 チーズ		砂糖 大豆油	塩 酢		
	ポテトサラダ	ハム	にんじん キャベツ きゅうり	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう		
	野菜スープ	豚肉	白菜 たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし	でんぷん	塩 こしょう スープストック とりがらすープ		
18 (水)	麦入り米飯			米 麦		871 30.0 478	カミカミカレーを食べよう いつものカレーと違い、少しかみごたえのあるいかやれんこん、角切りにした豚肉を使っています。
	カミカミカレー	豚肉 チーズ スキムミルク いか	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご れんこん	大豆油 じゃがいも	こしょう 赤ワイン チャツネ カレールー トマトケチャップ 中濃ソース とんこつスープ カレー粉 フィッシュカルシウム		
	牛乳	牛乳					
	ほうれん草とコーンのソテー	ウインナー	ほうれん草 とうもろこし	大豆油	スープストック 塩 こしょう		
	福神漬		だいこん なす きゅうり 生姜 れんこん	砂糖	醤油 酢 塩		
19 (木)	米飯			米		776 29.5 552	環境おうえん給食 静岡県では、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のお茶は、有機農業で作られました。
	環境にやさしいお茶ふりかけ	環境おうえん給食	ふるさと給食の日		環境にやさしいお茶ふりかけ		
	牛乳	牛乳					
	チキンカツ	鶏肉		パン粉 小麦粉 大豆油	塩 香辛料		
	にんじんのごま酢和え		ほうれん草 もやし にんじん	ごま 砂糖	醤油 酢		
みそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ みそ	白菜 とうがん 葉ねぎ		かつお節			
20 (金)	米飯(減量)			米		763 33.1 534	さわらのみそマヨネーズ焼き さわらの切り身に下味をつけ、みそやマヨネーズを使ったソースをのせてオープンで焼きます。魚の小骨に気をつけて食べましょう。
	牛乳	牛乳					
	さわらのみそマヨネーズ焼き	さわら みそ 鶏卵 チーズ	生姜	マヨネーズ 砂糖 大豆油	醤油 酒 フィッシュカルシウム		
	ひじきの炒め煮	ひじき 油揚げ	にんじん こんにゃく グリンピース	大豆油 砂糖	醤油 かつおだし		
	すまし汁	豆腐	たまねぎ しめじ ほうれん草 葉ねぎ		かつお節 塩 薄口醤油		
23 (月)	ソフトめん			ソフトめん		814 31.1 457	よくかんで食べよう よくかんで食べると、だ液がたくさん出て虫歯を予防したり、あごの骨や筋肉が発達し歯並びがよくなったりする効果があります。
	ミートソース	豚肉 みそ チーズ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマトピューレ	大豆油	赤ワイン とんかつソース ハヤシルウ コンソメスープの素 トマトケチャップ 塩 こしょう フィッシュカルシウム		
	牛乳	牛乳					
	海藻サラダ	ひじき 海藻ミックス	きゅうり キャベツ		和風ドレッシング		
	フライドポテト			フレンチポテト 大豆油	塩		
いちごとみかんの2色ゼリー	寒天	みかん いちご	砂糖				
24 (火)	米飯			米		762 32.4 529	切干大根を食べよう 切干大根は、独特の食感と風味があり、カルシウムや鉄分、食物せんい豊富に含まれています。
	切干大根入りピビンバ	牛肉	切干大根 にんじん ほうれん草 もやし にんにく	砂糖 ごま油 ごま	醤油 酒 赤唐辛子粉 フィッシュカルシウム		
	牛乳	牛乳					
	キムチスープ	豆腐	たまねぎ しめじ 白菜 キムチ 葉ねぎ		とりがらすープ スープストック こしょう 酒 醤油		
	こんがりナッツ			カシューナッツ			
25 (水)	米飯(減量)			米		872 36.6 477	鶏肉のみそからめ 油で揚げた鶏肉に、みそだれをからめ、アーモンドスライスをふりかけています。
	牛乳	牛乳					
	鶏肉のみそからめ	鶏肉 みそ		でんぷん 大豆油 砂糖 アーモンド	醤油 酒 みりん フィッシュカルシウム		
	野菜の含め煮	豚肉	こんにゃく にんじん ごぼう 大根	砂糖 じゃがいも	かつお節 醤油 みりん		
	かき玉汁	豆腐 鶏卵	しめじ たまねぎ ほうれん草	でんぷん	かつお節 薄口醤油 塩		
26 (木)	食パン(減量)			パン		768 33.6 388	キウイフルーツ ビタミンCを豊富に含んでいます。ビタミンCには、病気に対する抵抗力を高める働きがあります。
	牛乳	牛乳					
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマトピューレ	大豆油 じゃがいも 砂糖	赤ワイン コンソメスープの素 トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう		
	ツナとコーンのサラダ	まぐろ油漬	キャベツ きゅうり とうもろこし		イタリアンドレッシング		
	キウイフルーツ		キウイフルーツ				
27 (金)	米飯(減量)			米		807 38.5 393	減塩を心がけよう 子どもの頃からうす味に慣れることで、生活習慣病の予防につながります。かけたり、つけたりする調味料も気をつけましょう。
	牛乳	牛乳					
	さけの塩焼き	さけ		大豆油	塩		
	大根のそぼろ煮	鶏肉	大根 グリンピース にんじん たけのこ	でんぷん 砂糖 大豆油	酒 醤油		
	みそ汁	豆腐 油揚げ みそ	たまねぎ えのきたけ 根深ねぎ	じゃがいも	かつお節		
30 (月)	米飯			米		820 28.8 384	とうがん 「冬瓜」と書きますが、夏から秋の初めに収穫される野菜です。冬まで保存できるのでその名がついたといわれています。
	牛乳	牛乳					
	みそカツ	豚肉 ハ丁目みそ		パン粉 でんぷん 大豆油 砂糖	醤油 ウスターソース みりん かつおだし フィッシュカルシウム		
	きゅうりとつぼ漬けの和え物		きゅうり つぼ漬け	ごま			
	とうがん汁	鶏肉	しめじ とうがん ほうれん草 根深ねぎ	でんぷん	かつお節 酒 こしょう 塩 醤油		

おしらせ

- ・この献立表には、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。
- ・給食で使用している魚介類(しらすほしなど)や海藻には、エビやイカ、カニ、タコなどが混入している場合があります。
- ・米飯の製造過程で、えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉が混入する可能性があります。
- ・パンは小麦、乳を使用しており、パンの製造過程で、くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、ごま、大豆、豚肉、マカダミアナッツ、もち、りんご、セラチンが混入する可能性があります。
- ・めん類は小麦を使用しており、めん類の製造過程で、そば、卵が混入する可能性があります。
- ・揚げ油は、料理が変わるたびに交換するとは限りません。

- ・給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。
- ・給食費はすべて食材料費に使われています。
- ・魚には、小骨が残っている場合があります。食べるときは注意しましょう。
- ・献立表の食品の分類については、静岡県では、食べ物の体の中での働きで分けています。
- ・献立により、子どもたちの食べられる量を考慮して、主食を減量することがあります。