



令和7年度

6月 こんだてひょう



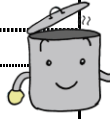
静岡市学校給食年間献立作成テーマ
感謝して食べよう
静岡のめぐみと食を支える人たち

静岡市立清水辻小学校



3・4年生

日	曜日	こ ん だ て	おもなざいりょうと体の中でのほたらき			エネルギー たんぱく質 しじつ 食塩相当量	お知らせ
			あ か	み ど り	き い ろ		
			からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる		
3	火	マーガリンパン ぎゅうにゅう やきそば ABCスープ 	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ベーコン	きやべつ もやし にんじん にんじん たまねぎ こまつな	パン マーガリン めん あぶら じゃがいも マカロニ	561 24 21.7 2.5	楽しんで食べよう ABCスープにはアルファベットのマカロニが入っています。探しながら楽しく食べてみてください。
4	水	むぎごはん ぎゅうにゅう のりたまふりかけ ぶたにくとやさいのソテー みそ汁	ぎゅうにゅう だいた まぐろ のり たまご いんげんまめ だっしふんにゅう ぶたにく いか とうふ みそ	まっちゃん しょうが きやべつ にんじん もやし にら たまねぎ ねぎ	こめ むぎ ごま さとう こむぎこ あぶら じゃがいも	556 26.4 15.8 1.9	よくかんで食べよう 6月4日から10日まで歯と口の健康習慣です。よく噛んで食べることで消化がよくなり、食べ過ぎを防ぐことができるほか、ストレスも緩和されます。落ち着いて食べ物をよく噛み、味わって食べることでできる食卓は、楽しい会話もはずみ、心も豊にしてくれます。ひと口30回以上かむことを目標に噛む習慣を身につけましょう。
5	木	カミカミ カレーライス むぎごはん カレーうどん ぎゅうにゅう こまつなとコーンのソテー あじつけにぼし	ぶたにく いか ぎゅうにゅう かたくちいわし	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご たけのこ いんげん こまつな コーン きやべつ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごま さとう	605 24.6 15.9 2.2	 ひと口30回かむ
6	金	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのうめ きんぴら だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし さつまあげ あぶらあげ みそ	うめ にんじん ごぼう こんにやく だいこん たまねぎ ほうれんそう	こめ むぎ さとう ごまあぶら さとう ごま	559 22.1 16.9 2.1	梅 梅の旬は5月から7月です。食欲増進効果や疲労回復効果があります。これからの季節、夏場てしないようにしっかり食べましょう。
9	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ ひじきのいために とんじる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ひじき さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	こんにやく にんじん えだまめ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう あぶら	559 20.5 16.1 1.9	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「食事と健康」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
10	火	ロールパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ パインサラダ いちごクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた たまご だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり きやべつ パインナップル いちご	パン あぶら じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	584 26.5 22 1.9	
11	水	むぎごはん ぎゅうにゅう てづくりふりかけ うまに みそ汁	ぎゅうにゅう まぐろ こんぶ かつおぶし とりにく なばあげ とうふ みそ	にんじん こんにやく しいたけ たけのこ ごぼう いんげん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも さとう	603 24.7 17.7 2.1	食中毒にきをつけよう 
12	木	きなこあげパン ぎゅうにゅう ポトフ フルーツポンチ 	きなこ ぎゅうにゅう とりにく ソーセージ	たまねぎ にんじん きやべつ パインナップル もも レモン	パン さとう あぶら じゃがいも さとう	571 22.7 21.4 1.8	揚げパン 辻小学校の人気メニューのひとつの揚げパン。調理員さんが丁寧に揚げられています。
13	金	ツナカレーピラフ ぎゅうにゅう チーズオムレツ ミネストローネ キウイフルーツ 	まぐろ こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう チーズ たまご ベーコン だいた	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマト たまねぎ キャベツ キウイフルーツ	あぶら さとう あぶら マカロニ	622 24.5 18.7 2.5	キウイフルーツ キウイフルーツにはビタミンC・E・食物繊維などたくさんの栄養が入っています。また免疫機能をサポートし疲労回復効果があります。
16	月	むぎごはん かんきょうにやさしいおちゃふりかけ ぎゅうにゅう にくじゃが きのこじる	かつおぶし のり ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	まっちゃん にんじん たまねぎ こんにやく いんげん しめじ えのきたけ しいたけ ほうれんそう	こめ むぎ ごま さとう こむぎこ じゃがいも さとう あぶら	562 23.6 13.4 2	ふるさと給食週間 環境おうえん給食 16日(月)～20日(金)ふるさと給食週間です。そして、16日は環境おうえん給食です。この期間では、静岡県産の食材や県内で加工された食品を使った献立が多く登場します。
17	火	しらすごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご キャベツソテー しずおかじる	しらす ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく とうふ	キャベツ こまつな にんじん しめじ はくさい ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら げんまい	558 23.8 14.4 2.3	

日	曜日	こ ん だ て	おもなざいりょうと体の中での はたらき			エネルギー たんぱく質 しじつ 食塩相当量	お知らせ
			あ か	み ど り	き い ろ		
			からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる		
18	水	ソフトめん			ソフトめん	607 26.4 18.5 2.3	ふるさと給食週間 ふるさと給食 給食は、海の幸、山の幸ともに豊富な静岡の食材を積極 出来に取り入れ、伝統的な 食文化などに触れる機会と なっています。 食べ物の由来、産地、誰が どう作ったのか、何から作ら れているかなど、食べ物に ついてよく知ることは、自分 の食を自分で選び、安全に、 そして健康に食べていく力を 育ててくれます。 19日は静岡の郷土料理の 静岡おでんです。黒半ぺん は静岡ならではの食材で す。おでん粉をかけて食べて ください。
		ハッシュドビーフソース	ぎゅうにく チーズ チキ ンエキス	にんにく しょうが たまねぎ にん じん マッシュルーム トマト グリ ンピース	あぶら なまクリーム こむぎ こ ラード		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		こまつなとウインナーのソテー	ソーセージ	こまつな キャベツ コーン	あぶら		
		ヨーグルト	ヨーグルト				
19	木	むぎごはん			こめ むぎ	558 23.8 14.4 1.7	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		じゃがいも		
		しずおかおでん	ぶたもつ ぎゅうすじ こ んぶ さつまあげ くらほ んぺん すじぼこ うずら たまご	こんにゃく にんじん だいこん			
		おでんこ	おでんこ				
		こまつなのおひたし	あぶらあげ	こまつな しめじ			
		みかんゼリー		みかん	さとう		
20	金	ロールパン			パン	558 22.8 23.7 2.5	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ふじさんコロッケ	ぶたにく とりにく	じゃがいも たまねぎ	さとう パンこ こむぎこ あ ぶら		
		やさいのコロコロソテー	ソーセージ	いんげん コーン えだまめ にん じん	あぶら		
		とうがんスープ	とりにく	とうがん にんじん しめじ ねぎ			
23	月	むぎごはん			こめ むぎ	687 26.1 30.8 1.8	魚を食べよう 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さばのねぎソース	さば	ねぎ	あぶら さとう でんぶん		
		やさしいため	ベーコン	キャベツ いんげん	あぶら		
		みたくだんじり	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ねぎ	さつまいも		
24	火	しよくパン			パン	579 24.6 23.8 2	野菜を食べよう 野菜がよりたくさん食べても らえるようにツナとやさいの マヨネーズ焼きにしました。 一つ一つカップ詰めました。
		メープルジャム	かんてん		みずあめ さとう		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ツナとやさいのマヨネーズやき	まぐろ チーズ	たまねぎ コーン えだまめ	じゃがいも		
		やさいスープ	とりにく ベーコン	ほうれんそう コーン にんじん たまねぎ			
25	水	むぎごはん			こめ むぎ	571 21.5 17.7 1.4	愛知県郷土料理 みそかつは、愛知県の郷土 料理です。愛知県は、みそを 使った料理が多く、八丁みそ は愛知県岡崎市で作られて いる豆みそです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		みそカツ	ぶたにく だいず みそ		パンこ でんぶん あぶら さ とう		
		ボイルキャベツ		きゃべつ			
		けんちんしる	とりにく とうふ	ごぼう こんにゃく にんじん だい こん ねぎ	ごまあぶら		
26	木	ロールパン			パン	597 25.3 23.5 2.8	はさんで食べよう 今回はウインナーや野菜を 挟んでオリジナルウインナ ードックを作ってみましょう。自 分ではさんて作ったパンはさ らにおいしくなりますよ！
		ウインナードック	ソーセージ		さとう		
		ウインナー		キャベツ			
		キャベツ					
27	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			607 25.7 18.7 1.9	
		コーンシチュー	とりにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	たまねぎ にんじん コーン グリ ンピース	じゃがいも あぶら こむぎこ		
		マーボーどうふ	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 ねぎ	さとう ごまあぶら でんぶん		
		もやしとにらのソテー	ベーコン	もやし にら きゃべつ	あぶら		
		あんにんデザート	とうにゅう	もも あんず	みずあめ でんぶん		
30	月	むぎごはん			こめ むぎ	610 24.8 17.8 2.5	豆腐料理を食べよう 豆腐にはたんぱく質やカル シウムなどを豊富に含み、骨 を丈夫にしてくれます。焼き 豆腐の中華煮には、市内の 豆腐屋さんの焼き豆腐を使 用します。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		やきどうふのちゅうかに	とうふ 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 でんぶん		
		しるビーフン	とりにく	にら ほうれんそう コーン ねぎ	ビーフン ごまあぶら でんぶ ん		
		あおりんごゼリー		りんご	みずあめ		

※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。

※パンの製造過程で、卵、ごま、大豆、りんごが混入する可能性があります。

※魚には小骨が残っている可能性があります。食べるときは注意して食べましょ

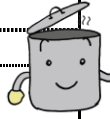
※食材の使用については安全確認に努めています。

※給食費はすべて食材料費に使用しています。

※表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

※「学校給食」「学校の食事」「食育フォーラム」の

イラストを使用しています。



～お知らせ～

- ・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。
- ・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。