

令和7年7月 給食献立表

清水有度第一小学校

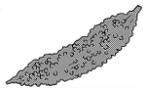
令和7年度静岡市学校給食献立作成テーマ

「感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち」

夏は、太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜が豊富です。旬の時期は栄養価も高まるので、ぜひ毎日の食卓に取り入れたいものです。給食では、清水でとれた、折戸なすや枝豆(駒豆)が登場します。

日	曜日	献立名 =ふるさと給食の日 牛乳は100%県内産です。ふるさと給食の日に、牛乳以外の食品で県内生産・加工されているものは、献立名や材料名の前に○がつけてあります。	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー kcal たん白質g カルシウムmg 塩分g	お知らせ
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしをととのえる	きいろ ねつや力のもとになる			
1	火	むぎごはん			こめ むぎ		567	【スタミナ源 豚肉】 夏は暑さで疲れやすくエネルギーも消耗します。豚肉は良質のたんぱく質と疲れに効くビタミンB群がいっぱいの食べ物です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.4	
		やきにく	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご ピーマン	あぶら	しょうゆ さけ	413	
		キムチスープ	とうふ みそ	こまつな えのきたけ キムチ		かつおのもと	1.8	
		レモンゼリー		レモン	とうるい			
2	水	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ みずあめ ごま	しお	578	【和食を食べよう】 和食離れが進んでいると言われていてます。みなさんのご家庭では、いかがでしょうか。学校給食では、和食を提供していますが、食べ残しが多いのが気になっています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.6	
		○あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぷん	しょうゆ す かつおだし みりん しお	335	
		ツナいりにびたし	○まぐろあぶらづけ	○こまつな キャベツ にんじん		しょうゆ みりん かつおのもと	2.6	
		みそしる	あぶらあげ ○みそ	たまねぎ ねぶかねぎ	○じゃがいも	○かつおのもと		
3	木	マーガリンパン			パン マーガリン さとう		628	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.5	
		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	むしめん あぶら	ソース しお こしょう スープストック	305	
		フルーツポンチ	とうにゅう かんてん	パイナップル もも りんご ぶどう	とうるい		2.0	
4	金	むぎごはん			こめ むぎ		584	4日と11日は、4年生ときらきら4年生の給食があります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.3	
		きりぼしだいこんいりビビンバ	ぎゅうにく	ほうれんそう にんじん もやし きりぼしだいこん にんにく	ごまあぶら ごま さとう	さけ しょうゆ とうがらし	384	
		わかめスープ	わかめ とうふ とりにく	ねぶかねぎ たけのこ とうもろこし		とりからスープ ちゅうかスープ しょうゆ しお こしょう	2.0	
		ぶどうゼリー		ぶどう	とうるい			
7	月	とうもろこしごはん		とうもろこし	こめ むぎ	しお	552	【行事食 たなばた】 7月7日は七夕です。おり姫とひこ星の話から星祭りとも言われています。そこで、天の川に見立てたそうめんを使ったそうめん汁と星型の七夕ゼリーを出します。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				20.6	
		あじオクシズおちゃフライ	あじ	○りよくちや	こむぎこ パンこ あぶら	しお こしょう	330	
		そうめんじる	とりにく	○とうがなん にんじん おくら ○はねぎ	そうめん	しお しょうゆ かつおのもと	1.8	
		たなばたゼリー	かんてん とうにゅう	レモン メロン	とうるい あぶら			
8	火	ロールパン			パン		562	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.1	
		ハンバーグ	とりにく しょうが かつおぶし せいたんぱく	たまねぎ	パンこ ぎゅうし ぎ とう あぶら	じょうゆ しお デミグラスソース ソース	365	
		グリーンポテト	あおのり		じゃがいも	しお こしょう	2.1	
9	水	ミネストローネ	だいず ベーコン	にんじん トマト たまねぎ キャベツ	マカロニ	スープストック しお こしょう とりからスープ		
		むぎごはん			こめ むぎ		689	【環境おうえん給食】 9日の給食で使うお茶ふりかけに使われている抹茶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組を始めています。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法で、土の中の環境や生物の多様性などを守ることにつながります。
		かんきょうにやさしいおちゃふりかけ	かつおぶし のり	○まっちゃ	ごま さとう こむぎこ	しょうゆ しお	30.8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				609	
		さばのみそに	さば みそ		さとう でんぷん		2.3	
ごもくまめ	だいず とりにく こんぶ	ごぼう にんじん れんこん えだまめ こんにやく	さとう	しょうゆ かつおのもと				
10	木	とんじる	○ぶたにく とうふ ○みそ	だいこん ねぶかねぎ	○じゃがいも	○かつおのもと		
		やまがたしよくパン			パン		571	
		メイプルジャム			メイプルジャム		20.2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				326	
		ふじさんコロッケ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう あぶら	しお		
コーンサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし		ドレッシング	2.2			
にくだんごスープ	とりにく ぶたにく	にんじん えのきたけ チンゲンサイ たまねぎ	でんぷん みずあめ あぶら	コンソメ しょうゆ しお こしょう				



日	曜日	献立名 =ふるさと給食の日	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー kcal たん白質g カルシウムmg 塩分g	お知らせ
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	きいろ ねつやかの もとなる			
11	金	ジュシー	ぶたにく ひじき	こんにやく しいたけ	こめ さとう あぶら	しょうゆ ちゅうかスープ さけ みりん しお	560	【沖縄県の料理】 ジュシーは、沖縄の 炊き込みご飯です。豚 肉が入っています。 チャンブルーは沖縄の 方言で、「ごちやませ」と いう意味があり、炒 め料理のことを指しま す。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ゴーヤチャンブルー	ベーコン どうふ たまご かつおぶし	にがうり たまねぎ	あぶら	しお こしょう みりん しょうゆ さけ	23.7	
		もずくじる	もずく たら だい ず ひとえぐさ	にんじん えのきたけ ほうれ んそう	あぶら さとう で んぶん	しょうゆ しお さけ か つおのもと	458	
		れいとうパイン 		パイン	シロップ	2.6		
14	月	ソフトめん			ソフトめん		622	【静岡市学校給食課 ウェブサイト】 静岡市学校給食課 ウェブサイトに掲載さ れている、「しよっかん くんの旅」で近々、有 度第一小の記事が紹 介されます。「しよっか んくんの旅」と検索し てみてください。
		ミートソース	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュ ルーム トマト にんにく しょう が	あぶら	ケチャップ ワイン ソー ス チャツネ こしょう スープストック	23.8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ パセリ	じやがいも パター	コンソメ しお こしょう	320	
		プリン	にゅうせいひん		とうるい		1.9	
15	火	むぎごはん(にしよくどん)			こめ むぎ		568	
		とりそぼろ	とりにく	えだまめ しょうが	さとう	さけ しょうゆ みりん	24.1	
		〇いりたまご	たまご		さとう	しょうゆ しお		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		みそけんちんじる	どうふ 〇みそ	にんじん だいこん 〇はねぎ ごぼう こんにやく	〇じゃがいも ごま あぶら	〇かつおのもと	331	
		さつまいもスティック			さつまいも さとう あぶら		1.5	
16	水	くるぎとうりりロールパン			パン こんどう		593	【もうすぐ夏休み】 夏休み中、暑くて、食 事をおろそかにしてい ると夏バテしてしま います。3食しっかり食 べるようにしましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		とりにくのミックスソース 	とりにく みそ		でんぶん あぶら さとう	ケチャップ ワイン ソー ス	24.7	
		とうもろこし		とうもろこし			391	
		とうふとほうれんそうのスープ	とうふ	にんじん ほうれんそう キャ ベツ		とりがらスープ しお こ しょう コンソメ しょうゆ	2.1	
17	木	むぎごはん			こめ むぎ		635	【清水の枝豆】 清水の駒越地区では1 年を通して枝豆がたく さん作られています。 「駒豆」と書いて「こま め」と読み、この名前 で店に並んでいます。
		なつやさいのカレー 	〇ぶたにく チーズ	たまねぎ しょうが にんにく りんご トマト かぼちゃ 〇な ず ピーマン	あぶら	カレーパウダー ワイン ソース チャツネ こしょ う スープストック ケ チャップ	25.3	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		えだまめ		〇えだまめ			373	
		はっこうにゅう	はっこうにゅう				1.8	

※パンの製造過程で、くるみ・卵・落花生・ごま・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン等が混入する可能性があります。
 ※めん類の製造過程で、そば・たまごが混入する可能性があります。 ※献立表の栄養価は小学4年生の数値です。
 ※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。 ※イラスト出典：健学社、少年写真新聞社
 ※材料の都合により、献立内容が一部変更になる場合もあります。

なつ けんこう す 夏を健康に過ごすためのひけつをさく 探ろう！

夏休みももうすぐです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。

1日の生活リズムを 食事からしっかりつくる



あさひるゆう 朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつけられます。早起き・早寝も心がけましょう。

好き嫌いなく、 しっかり食べる



なつ しゆん や さい からだ ちようし 夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を 心がける



のどがかわく前にみずやお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にはたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。