

7月

## 給食こんだて表 (小学校A)

| 日<br>(曜)  | 献立            | 小学校                      | Aブロック                              | 西島学校給食センター                 |                                             | メモ                                                                                                           |
|-----------|---------------|--------------------------|------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |               | 主に体を作る<br>たんぱく質、無機質を多く含む | 主に体の調子を整える<br>カロテン、ビタミンCを多く含む      | 主にエネルギーになる<br>炭水化物、脂質を多く含む | 調味料                                         |                                                                                                              |
| 1<br>(火)  | 米飯(減量)        | 七夕献立                     |                                    | 米                          |                                             | 607<br>28.5<br>380<br><br>この日は、七夕ゼリーのデザートがついた七夕献立です。七夕には、織姫にちなみ機織りの糸や、天の川に見立てて、そうめんを食べる風習があります。              |
|           | 牛乳            | 牛乳                       |                                    |                            |                                             |                                                                                                              |
|           | たらの西京焼き       | たら みそ                    |                                    | 砂糖 大豆油                     | 醤油 酢 塩                                      |                                                                                                              |
|           | 野菜のツナ和え       | まぐろ油漬                    | 小松菜 キャベツ                           | ごま油                        | 酢 醤油                                        |                                                                                                              |
|           | 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                                 |                                                                                                              |
|           | 七夕ゼリー         |                          | みかん ぶどう レモン                        | 砂糖                         |                                             |                                                                                                              |
| 2<br>(水)  | 麦入り米飯         | ふるさと給食の日                 |                                    | 米 麦                        |                                             | 686<br>23.4<br>328<br><br>夏野菜を食べよう<br>かぼちゃ、なす、トマトにピーマン、この日のカレーには夏の野菜をたっぷり使っています。今が旬の枝豆も、さや付きでゆでたものを給食で提供します。 |
|           | 夏野菜のカレー       | 豚肉 スkimミルク チーズ           | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト ピーマン | 大豆油 じゃがいも                  | 赤ワイン カレールウ とんかつソース とんこつスープ こしょう             |                                                                                                              |
|           | 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                                    |                                                                                                              |
|           | 枝豆            |                          | 枝豆                                 |                            |                                             |                                                                                                              |
| 3<br>(木)  | うどん           |                          |                                    | うどん                        |                                             | 671<br>29.0<br>314<br><br>からしみそあんかけ<br>「からしみそあん」と名前がついていますが、味や辛さは、子どもたちの好きなマーボー豆腐に似ていて、食欲が増す料理です。            |
|           | からしみそあんかけ     | 豚肉 みそ                    | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ 根深ねぎ   | 大豆油 砂糖 でんぶん ごま ごま油         | 酒 中華スープの素 マーボー豆腐の素 オイスターソース みりん 醤油 赤唐辛子粉    |                                                                                                              |
|           | 牛乳            | 牛乳                       |                                    |                            |                                             |                                                                                                              |
|           | 肉じゃがコロッケ      | 牛肉                       | たまねぎ                               | じゃがいも パン粉 米粉 小麦粉 砂糖 大豆油    | 醤油                                          |                                                                                                              |
|           | 野菜のレモンじょうゆ和え  |                          | ほうれん草 キャベツ レモン                     |                            | 醤油 かつおだし                                    |                                                                                                              |
| 4<br>(金)  | 米飯(減量)        |                          |                                    | 米                          |                                             | 621<br>25.1<br>317<br><br>中華料理を食べよう<br>みなさんに人気の中華料理の献立です。中華コンスープには、コンペーストのほかに鶏肉、豆腐、卵、ほうれん草も入っています。           |
|           | 牛乳            | 牛乳                       |                                    |                            |                                             |                                                                                                              |
|           | ぎょうざ          | 豚肉 鶏肉 大豆粉                | キャベツ たまねぎ にら 生姜                    | 豚脂 砂糖 小麦粉 でんぶん             | 醤油 塩                                        |                                                                                                              |
|           | パンバンジー        | 鶏肉                       | キャベツ きゅうり                          |                            | パンバンジードレッシング                                |                                                                                                              |
|           | 中華コンスープ       | 鶏肉 豆腐 鶏卵                 | たまねぎ とうもろこし コーンペースト ほうれん草          | でんぶん ごま油                   | とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう                      |                                                                                                              |
| 7<br>(月)  | 米飯(減量)        |                          |                                    | 米                          |                                             | 665<br>26.5<br>373<br><br>枝豆<br>枝豆は大豆の未熟豆で、たんぱく質のほかにビタミン類が多く含まれています。                                         |
|           | 牛乳            | 牛乳                       |                                    |                            |                                             |                                                                                                              |
|           | さばのみそ煮        | さば みそ                    |                                    | 砂糖 でんぶん                    |                                             |                                                                                                              |
|           | ひじきの炒め煮       | ひじき 油揚げ                  | にんじん こんにゃく 枝豆                      | 大豆油 砂糖                     | 醤油 かつおだし                                    |                                                                                                              |
|           | 実だくさん汁        | 鶏肉 豆腐 みそ                 | 大根 白菜 小松菜 根深ねぎ                     | じゃがいも                      | かつお節                                        |                                                                                                              |
| 8<br>(火)  | ナン(減量)        |                          |                                    | ナン                         |                                             | 640<br>30.2<br>426<br><br>ドライカレー<br>ドライカレーは、カレー粉のほかにガラムマサラ、ターメリックなどの香辛料が使われていて、暑い時にも食欲が増す料理です。               |
|           | ドライカレー        | 豚肉 チーズ                   | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト グリンピース       | 大豆油                        | 赤ワイン ガラムマサラ 中濃ソース 塩 カレー粉 チリパウダー ターメリック こしょう |                                                                                                              |
|           | 牛乳            | 牛乳                       |                                    |                            |                                             |                                                                                                              |
|           | 野菜サラダ         |                          | キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし                |                            | イタリアンドレッシング                                 |                                                                                                              |
|           | 冷凍ヨーグルト       | ヨーグルト                    |                                    |                            |                                             |                                                                                                              |
| 9<br>(水)  | 米飯(減量)        |                          |                                    | 米                          |                                             | 614<br>23.1<br>313<br><br>すいか<br>すいかは水分が多く、ほてった体を冷やしてくれるので、夏の水分補給にもおすすめです。食べ過ぎには注意しましょう。                     |
|           | 中華丼           | 豚肉 うずら卵 なたと              | 生姜 にんにく にんじん たけのこ 白菜 たまねぎ チンゲンサイ   | 大豆油 ごま油 でんぶん               | 中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース 醤油 とんこつスープ          |                                                                                                              |
|           | 牛乳            | 牛乳                       |                                    |                            |                                             |                                                                                                              |
|           | パンサンスー        | ハム                       | キャベツ きゅうり ほうれん草                    | 春雨                         | 中華ドレッシング                                    |                                                                                                              |
|           | すいか           |                          | すいか                                |                            |                                             |                                                                                                              |
| 10<br>(木) | 米飯(減量)        | ふるさと給食の日                 |                                    | 米                          |                                             | 659<br>32.8<br>332<br><br>ふるさと給食<br>静岡県では、まぐろ油漬・いわしのつみれ・かつお節など魚の加工品の生産が盛んです。また給食では、小松菜・大根など県産の農産物を使うことがあります。 |
|           | ツナそぼろ         | まぐろ油漬                    | 生姜 グリンピース                          | 砂糖                         | 醤油 酒                                        |                                                                                                              |
|           | 牛乳            | 牛乳                       |                                    |                            |                                             |                                                                                                              |
|           | 牛肉とじゃがいものきんぴら | 牛肉                       | こんにゃく ごぼう にんじん 生姜                  | 大豆油 砂糖 フレンチポテト             | 醤油 酒 みりん 赤唐辛子粉                              |                                                                                                              |
|           | 駿河汁           | いわしのつみれ 豆腐 みそ            | 大根 生姜 小松菜                          | 里芋                         | かつお節                                        |                                                                                                              |
| 11<br>(金) | 食パン(減量)       |                          |                                    | パン                         |                                             | 591<br>21.8<br>298<br><br>旬の野菜 きゅうり<br>きゅうりは、ハウス栽培され一年中出回っていますが、代表的な夏野菜です。                                   |
|           | 牛乳            | 牛乳                       |                                    |                            |                                             |                                                                                                              |
|           | ハムカツ          | 鶏肉 豚肉                    |                                    | パン粉 大豆油                    | 塩                                           |                                                                                                              |
|           | コーンサラダ        |                          | とうもろこし キャベツ きゅうり                   |                            | コールスロードレッシング                                |                                                                                                              |
|           | ポテトスープ        | 鶏肉 パーコン                  | たまねぎ にんじん ほうれん草                    | じゃがいも                      | 塩 スーパーストック こしょう とりがらスープ                     |                                                                                                              |

| 日<br>(曜)  | 献立                                                            | 主に体を作る<br>たんぱく質、無機質を多く含む             | 主に体の調子を整える<br>カロテン、ビタミンCを多く含む                                      | 主にエネルギーになる<br>炭水化物、脂質を多く含む              | 調味料                                                       | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>カルシウム(mg) | メモ                                                                                                  |
|-----------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14<br>(月) | 米飯(減量)<br>環境にやさしいお茶ふりかけ<br>牛乳<br>いわしのごまみそ煮<br>野菜の煮びたし<br>豚汁   | 環境おうえん給食<br>牛乳<br>いわし みそ             | 生姜<br>小松菜 白菜 しめじ<br>にんじん 大根 ごぼう<br>こんにゃく 根深ねぎ                      | 米<br>砂糖 ごま<br>砂糖<br>じゃがいも               | 環境にやさしいお茶ふりかけ<br>醤油 酒 かつおだし<br>かつお節                       | 617<br>27.1<br>612                   | いわしを食べよう<br>いわしは6月から10月が旬の魚で、6月から7月は産卵前で脂がのっています。<br>また、この日は環境おうえん給食です。給食で使うお茶ふりかけのお茶は、有機農業で作られました。 |
| 15<br>(火) | 米飯(減量)<br>牛乳<br>焼き肉<br>ナムル<br>わかめスープ                          | 牛乳<br>豚肉                             | たまねぎ 生姜 にんにく<br>りんごペースト ピーマン<br>赤ピーマン<br>ほうれん草 にんじん もやし<br>白菜 根深ねぎ | 米<br>大豆油<br>トック ごま                      | 酒 醤油<br>ナムルドレッシング<br>中華スープの素 醤油 塩<br>こしょう                 | 610<br>25.0<br>379                   | 豚肉を食べて元気に<br>豚肉は、ご飯などの炭水化物がエネルギーに変わるのを助ける働きがあるビタミンB1を多く含んでいます。ビタミンB1は夏バテ予防にも役立ちます。                  |
| 16<br>(水) | 食パン(減量)<br>大豆チョコレート<br>牛乳<br>オムレツのきのこソースかけ<br>野菜スープ<br>フルーツよせ | 牛乳                                   | マッシュルーム しめじ<br>にんじん キャベツ たまねぎ<br>チンゲンサイ<br>パインアップル みかん 黄桃          | パン<br>大豆チョコレート<br>大豆油 砂糖<br>じゃがいも<br>砂糖 | トマトケチャップ とんかつソース<br>赤ワイン 塩 酢<br>塩 こしょう スープストック<br>とりがらスープ | 604<br>21.7<br>352                   | 汁物をとろう<br>スープなどの汁物は、水分と一緒にほどよい塩分をとることができます。また中に入れる実の組み合わせで、栄養のバランスも良くなります。                          |
| 17<br>(木) | 米飯(減量)<br>牛乳<br>豆腐と豚肉の旨煮<br>中華サラダ<br>とうもろこし                   | 牛乳<br>豆腐 豚肉<br>ハム                    | 生姜 にんじん たまねぎ<br>たけのこ しいたけ 根深ねぎ<br>キャベツ きゅうり もやし<br>とうもろこし          | 米<br>大豆油 でんぶん ごま油<br>春雨                 | 酒 中華スープの素 醤油<br>こしょう オイスターソース<br>中華ドレッシング                 | 635<br>25.1<br>487                   | 夏を元気に<br>過ごすために<br>日頃から体調を整えることが大切です。熱中症予防のために、「水分補給」と「朝ごはん」を心がけましょう。                               |
| 18<br>(金) | 米飯(減量)<br>牛乳<br>揚げじゃがいものそばろ煮<br>茎わかめサラダ<br>みそ汁                | 牛乳<br>鶏肉<br>茎わかめ<br>油揚げ 豆腐 わかめ<br>みそ | 生姜 しいたけ にんじん<br>たまねぎ グリンピース<br>きゅうり キャベツ とうもろこし<br>小松菜 大根 根深ねぎ     | 米<br>じゃがいも 大豆油 砂糖<br>でんぶん<br>かつお節       | 醤油 酒 みりん<br>和風ごまドレッシング                                    | 657<br>23.5<br>408                   | 夏休みも<br>早寝 早起き<br>しっかり朝ごはん                                                                          |

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(しらすぼしなど)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、ゼ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、静岡市では、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。
- ・表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・カルシウム)は、中学年(3・4年生)量の数値です。

## 夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

### 1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



### 2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



### 3 おやつのとりに方につける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



### 4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



**カルシウムの多い食品**



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

