

7月きゅうしょくこんだて

令和7年度 静岡市立清水不二見小学校（実施予定回13回）

献立作成テーマ：かんしゃして食べよう
静岡のめぐみと食を支える人たち

日	曜日	献立	おもなざいりょうとはたらき			栄養量			
			あか	みどり	きいろ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 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			
1	火	むぎごはん			こめ むぎ	596	24.5	19.8	1.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ぶたにくとレバーの あますあえ	ぶたにく とりレバー	しょうが	でんぶん さとう あぶら ごま	みそ汁やスープなどの汁物の残食が多いです。汁物の中の食材はもちろんですが、汁の中には食材の栄養やうま味が溶け込んでいます。また、夏のあつい時期には、塩分や水分の補給にもなるので、汁物をしっかり食べるようにしましょう。			
		こふきいも			じゃがいも				
		みそしる	とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ					
2	水	しょくパン			しょくパン	559	22.9	17.4	2.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		チョコレートクリーム			チョコレートクリーム	今日のナポリタンには、夏の旬のピーマンが入っています。味や香りが苦手な人もいるかもしれませんが、ピーマンにはビタミンAやビタミンCがたくさん含まれていて、夏バテ防止にぴったりの野菜です。			
		チーズ 松ツ	たまご チーズ		さとう あぶら				
		ナポリタン	ベーコン	たまねぎ コーン ピーマン	スパゲッティ あぶら				
		やさいスープ		キャベツ にんじん こまつな	じゃがいも				
3	木	むぎごはん			こめ むぎ	570	24.4	15.8	1.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		にくどうふ	やきどうふ ぶたにく	にんじん えのき もやし ねぶかねぎ はくさい	さとう あぶら	もずくは沖縄でたくさん収穫されます。もずくは、わかめやひじきと同じ海藻の仲間の食品で、おなかの調子をととのえる食物繊維や、骨を丈夫にするカルシウム、貧血の予防に必要な鉄などのミネラルを多く含んだ食品です。			
		もずくじる	もずく たら あおのり だいずたんばく		でんぶん さとう あぶら				
		グレープゼリー			グレープゼリー				
4	金	むぎごはん			こめ むぎ	581	23.1	19.0	2.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		さばのみそに	さば みそ		さとう でんぶん	さばには、たんぱく質、脂質、鉄が豊富です。さばなどの青魚の脂質には、DHAとEPAという栄養素が含まれていて、記憶力を高めるなど脳や神経を発達させる働きや、血液をきれいにする働きがあります。			
		やさいのふくめに		ごぼう にんじん れんこん こんにゃく	じゃがいも さとう				
		すましじる	とうふ	えのき ほうれんそう					
7	月	むぎごはん			こめ むぎ	621	19.4	19.2	1.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ほしのコロッケ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ あぶら	今日は七夕献立です。七夕は、1年に一度織姫と彦星が天の川を渡って会うことが許された日です。天の川や糸に見立てたそうめん、切り口が星の形のオクラが入ったすまし汁や、星の形をしたコロッケが出ます。			
		たんざくやさいのにももの	あぶらあげ	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ	さとう				
		そうめんじる	とりにく	とうがん おくら	そうめん				
		たなばたゼリー			たなばたゼリー				
8	火	しょくパン			しょくパン	567	23.4	16.5	2.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		いちごジャム			いちごジャム	じゃがいもは、根、茎、実のどの部分を食べているか知っていますか？じつは茎が肥大化した地下茎で、根や実ではありません。じゃがいものビタミンCは加熱してもこわれにくく、汁まで飲むことで、溶けだした栄養を無駄なくとることができます。			
		じゃがいものベーコンに	とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	じゃがいも				
		こまつなとコーンのソテー		こまつな もやし コーン	あぶら				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
9	水	むぎごはん			こめ むぎ	630	24.8	18.9	2.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		なつやさいカレー	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ おりとなす トマト ピーマン りんご	バター あぶら カレールウ	今日の給食には夏野菜がたくさん入っています。夏野菜にはカロテンやビタミンCなどの栄養素を含む野菜が多く、夏バテを予防してくれます。また、折戸ナスや駒越の枝豆といった清水の特産品もたっぷりの献立です。			
		えだまめ		えだまめ					
		はっこうにゅう	はっこうにゅう						

10	木	むぎごはん			こめ むぎ	628	25.6	24.1	2.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			生揚げは木綿豆腐をあつめに切り、油で揚げたものです。油揚げとは違い中は豆腐の食感が残っていて、柔らかいです。たんぱく質やカルシウムがたくさん含まれています。			
		なまあげのちゅうかに	ぶたにく なまあげ	しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい	さとう でんぶん こまあぶら				
		あげシュウマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぶん あぶら こむぎこ さとう				
		わかめスープ	わかめ	にんじん はねぎ	ごま				
11	金	ロールパン			ロールパン	571	26.1	22.6	2.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			今日のミネストローネには、トマトがたくさん入っています。「トマトが赤くなると医者が青くなる」という外国のことわざがあるほど、栄養がたっぷりの野菜です。トマトの赤い色は「リコピン」といって、病気にかかりにくくする働きがあります。			
		ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが トマト	さとう あぶら デミグラスソース				
		コーンサラダ		きゅうり キャベツ コーン	ドレッシングコーンクリーミー				
		ミネストローネ	ベーコン だいず	にんじん トマト たまねぎ こまつな	マカロニ				
14	月	むぎごはん			こめ むぎ	583	22.1	15.2	1.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			今日の「なすとピーマンのみそ和え」のなすは、一度油で揚げてからピーマンやみそだれと合わせます。なすは油と相性が良く、トロっとした食感になります。苦手な人が多い野菜かもしれませんが、栄養もたくさん含まれているのでしっかり食べましょう。			
		お茶ふりかけ	かつおぶし のり	まっちゃ	ごま さとう こむぎこ				
		にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく	じゃがいも さとう あぶら				
		なすとピーマンのみそあえ	みそ	おりどなす ピーマン	ごま さとう あぶら				
15	火	ソフトめん			ソフトめん	570	27.4	17.0	1.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			パインアップルは、形が松かさ（パイン）に似ていて味がりんご（アップル）のように甘いことからこの名前になったそうです。疲労回復や、消化を助ける働きのある栄養素がたくさん含まれているので、夏バテの予防にぴったりの果物です。			
		ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	しょうが にんにく 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 バター				
		キャベツとコーンのソテー		こまつな キャベツ コーン	あぶら				
		れいとうパインアップル		パインアップル					
16	水	むぎごはん			こめ むぎ	559	21.5	16.9	1.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			「オクシズ」とは静岡市の中山間地のことです。豊かな水やさまざまな農産物がとれます。今日の「あじのオクシズお茶フライ」に入っているお茶も、「オクシズ」でとれたお茶です。			
		あじのオクシズお茶フライ	あじ	りよくちゃ	こむぎこ パンこ				
		ひじきのいために	ひじき さつまあげ	こんにゃく えだまめ にんじん	さとう あぶら				
		みそしる	あぶらあげ みそ	こまつな たまねぎ					
17	木	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま	549	21.6	17.6	2.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ツナはまぐろやかかつおの加工品で、水煮や油漬けなどがあります。全国で食べられているツナ缶のうち90%以上が静岡県で作られたものです。静岡県のツナ缶は、おもに焼津や清水で水揚げされるまぐろやかかつおを原材料としています。			
		あつやきたまご	たまご		でんぶん さとう あぶら				
		ツナ入りにびたし	まぐろ	こまつな キャベツ にんじん					
		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				

○ 給食費は、すべて食材料費に使われています。

(イラスト出典: 全国学校給食協会)

○ 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、安全確認につとめています。

○ 都合により献立に変更がある場合があります。

○ 表記されている栄養価は3・4年生の数値です。

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to健康」が、Webサイトにアップロードされました。内容は、令和6年度の学校給食での取り組みと「朝ごはんのバランス」について。中学生が考えた、「自分で作る」ことができる朝ごはんの料理例が載っています。ぜひ見てください!

しょっかんくん 食事と健康



～夏休み中の食生活について～

もうすぐ夏休みが始まります。夏休みを元気に楽しく過ごすために、そして休み明けには元気に登校できるように、大切にしたいポイントをいくつか紹介します。

★規則正しい生活・・・生活リズムが乱れないように、休み中も早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

★栄養バランスの良い食事・・・主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。特に、夏休みはカルシウムが不足しやすいので、牛乳や小魚などを意識してとりましょう。

★冷たいもののとりすぎに注意・・・冷たいものばかりとると、胃腸が弱って食欲が落ちたり、風邪などの病気にかかりやすくなったりします。気をつけましょう。

