



れいわ ねん
令和7年

がつ
7月

きゅうしよくこんだてひょう
給食献立表

しずおかしりつしみずこまごえしょうがっこう
静岡市立清水駒越小学校

今年度 献立作成 テーマ 「感謝して食べよう 静岡の恵みと食を支える人たち」

★毎月19日は食育の日★

日・曜	こんだてめい	たべもののほたらき			エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 食塩相当量g	ひとくちメモ
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしを ととのえる (みどり)	ねつやちからの もとになる (きいろ)		
1 火	◎ふるさと給食◎					
	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ こま	574 22.5 18.7 349 2.5	しずまえとは、静岡市の駿河区石部～清水区蒲原のことです。かますは、しずまえてとれたものを使っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しずまえかますのいそべあげ	かます あおのり		こむぎこ パンこ あぶら		
	ツナいりにびたし	まぐろ あぶらあげ	こまつな キャベツ			
	みそしる	とうふ わかめ みそ	だいこん ねぶかねぎ			
2 水	げんまいパン			パン げんまい	596 28.7 25.1 320 2.7	タンドリーチキン は代表的なインド料理のひとつです。タンドールという特別な釜で焼くことから名前がついています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	タンドリーチキン	とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが	オリーブあぶら		
	グリーンポテト	あおのり		じゃがいも		
	やさいスープ 	ウインナー	たまねぎ こまつな キャベツ			
3 木	にしよくどん 	とりにく たまご	しょうが	こめ むぎ さとう あぶら	595 24.6 15.4 287 1.7	二色丼は、肉そぼろの茶色と炒り卵の黄色の2色です。給食室で手作りで作っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそけんちんじる	とうふ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん はねぎ			
	ぶどうゼリー		ぶどうかじゅう	さとう		
4 金	くろさとうパン			パン こくとう	613 27.1 23.3 314 2.4	ホキという白身魚を揚げて、レモン果汁を使ったソースをかけました。レモンに含まれているクエン酸には疲れを回復してくれる効果があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ホキのレモンソースがけ	ホキ	レモンかじゅう	でんぷん あぶら さとう		
	わふうスパゲッティ		たまねぎ えのきたけ はねぎ	めん パター		
	コンソメスープ 	とりにく	ほうれんそう にんじん キャベツ			
7 月	◎たなばたこんだて◎				603 21.7 17.6 325 2.5	今日はたなばた献立です。ひこ星と織り姫の星が、天の川を超え、1年に1回だけ会える日が7月7日のたなばたの日です。星形を給食に取り入れてみました。
	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 				
	ほしがたハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	さとう あぶら じゃがいも でんぷん		
	ツナにんじん	まぐろ	にんじん キャベツ	あぶら 		
	そうめんじる	とりにく	とうがん オクラ	そうめん		
	たなばたゼリー	とうにゅうかこうひん かんてん		さとう みずあめ		
8 火	しよくパン			パン	528 22.3 15.9 577 1.9	いちごジャムは静岡県でとれたもので作られています。食パンに上手にぬって食べましょう。
	いちごジャム		いちご	みずあめ さとう		
	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう				
	じゃがいものベーコンに	とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん 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 とうもろこし	あぶら		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
9 水	◎かんきょうおうえんこんだて◎				619 21.3 18.7 509 2.1	静岡市では、給食に有機農産物を使う取り組みを始めています。今日のお茶ふりかけは有機農業で作られました。
	むぎごはん 			こめ むぎ		
	かんきょうにやさしい お茶ふりかけ	かつおぶし のり	まっちゃ	こま さとう こむぎこ		
	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	たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ あぶら		
	ごもくまめ	だいず とりにく	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん	さとう		
10 木	みそしる	とうふ みそ	だいこん えのきたけ ほうれんそう ねぶかねぎ		645 26.3 21.9 295 1.9	やきにくは、お肉も野菜もたくさんとれる料理です。りんごも入れているので、甘い味付けです。
	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきにく	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく りんご ピーマン にんじん	あぶら		
	キムチスープ	とうふ みそ	こまつな えのきたけ キムチ			
	すいか		すいか			

日・曜	こんだてめい	たべもののほたらき			エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 食塩相当量g	ひとくちメモ
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしを ととのえる(みどり)	ねつやちからの もとなる(きいろ)		
11 金	マーガリンパン			パン マーガリン	623 27.5 26.0 298 2.3	マンダイは、マンボウの仲間です。くせのない味なので、ミックスソースのような味付でもよく合います。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マンダイのミックスソース	マンダイ みそ		でんぷん さとう あぶら		
	とうもろこし		とうもろこし			
	とうふとほうれんそうのスープ	とりにく とうふ	にんじん ほうれんそう キャベツ			
14 月	◎きょうどりょうりをしょう◎ ～おきなわけん～				577 28.8 18.2 398 2.7	今日は沖縄県の郷土料理を再現しました。ゴーヤは、沖縄県でたくさんとれる野菜です。苦みが強いので、薄切りにして塩水につけて食べやすいようにしてあります。
	ジュシー (おきなわかやくごはん)	ぶたにく ひじき	こんにゃく しいたけ	こめ さとう あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ゴーヤチャンプルー	とうふ たまご ぶたにく かつおぶし	にがうり にんじん たまねぎ	あぶら		
	もずくじる	いかボール	もずく えのきたけ			
15 火	ソフトめんミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく マッシュルーム トマト	めん あぶら	594 26.1 21.1 337 1.6	夏場の和え物は食中毒の予防のため、クラスでドレッシングをかけます。サラダも食べて、夏バテ予防しましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング		
	とうにゅうプリン	とうにゅうかこうひん		さとう みずあめ		
16 水	むぎごはん			こめ むぎ	684 27.0 25.4 379 1.8	生揚げは豆腐を油であげたものです。ボリューム感があるので主菜のおかずにもなります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	シュウマイ	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん さとう しゅうまいのかわ		
	なまあげのちゅうかに	ぶたにく なまあげ	たけのこ たまねぎ しいたけ はくさい	ごまあぶら さとう でんぷん		
17 木	なつやすいのカレーライス	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ か ぼちゃ なす トマト ピーマン	こめ むぎ あぶら ルウ	652 25.2 19.8 365 2.2	今日のカレーライスは、夏野菜をたくさん使いました。旬のものは、栄養価が上がるので、積極的に取り入れてほしいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	えだまめ		えだまめ			
	にゅうさんきんいんりょう	だっしふんにゅう		さとう		

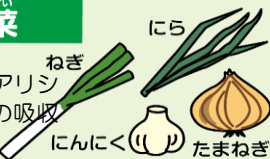
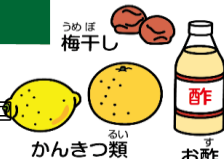
※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。 ※給食費は全て食材料費に使用しています。
※魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時には注意しましょう。
※めんの製造過程で、卵が混入する可能性があります。 ※小魚、海藻、貝類には、エビ、カニ等が混入している場合があります。
※パンの製造過程で卵、ごま、大豆、りんご等が混入する可能性があります。
※家庭配布用献立表には、すべての食材は記載されていません。詳細な内容が必要な場合は、詳細献立表を確認してください。
※令和7年4月以降、静岡市の学校給食では落花生・くるみを原材料とした給食の提供はありません。
※学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。
※スプーンが適した献立の日に、スプーンのイラストがついています。

※イラスト出典：全国学校給食協会

しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう！

毎日、厳しい暑さが続いています。夏バテなどしていませんか？ 夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水を取り過ぎたりすることによる、ビタミンB₁不足が挙げられます。ビタミンB₁は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB₁を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

夏バテ対策にオススメの食べ物

香りの強い野菜 香りのもととなる「アリシン」がビタミンB ₁ の吸収を高めてくれます。 	すっぱい食べ物 酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。 
ネバネバ野菜 ネバネバのもととなる成分（ペクチンや糖たんぱく質など）が、腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。 	夏が旬の野菜・果物 この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。 

ビタミンB₁を多く含む食べ物

