

2025年

7月

こんだてひょう

静岡市献立作成テーマ
感謝して食べよう
静岡のめぐみと食を支える人たち

実施回数 12回
静岡市立蒲原西小学校

曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量 カルシウム	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
1	こくとうパン		ふるさと給食	パン こくとう	539 Kcal 25.1 g 69.8 g 2.5 g 326 mg	マンダイは、別名「赤まんぼう」ともよばれ、体長は1～2mもあるとても大きな魚です。色は赤からオレンジ色、キラキラひかるうろこもありま す。丸くて平べったいうちわのような形をした魚です。まぐろと同じ場所 で生息しているの で、まぐろと一緒に網にかか ることが多い魚です。
	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		でんぶん あぶら さとう		
	コールスローサラダ			コールスロドレッシング		
火	とうふとほうれんそうのスープ	とうふ とりにく	ほうれんそう			
2	ひじきごはん	ひじき さつまあげ	にんじん	こめ むぎ あぶら さとう	568 Kcal 22.4 g 83.2 g 2.5 g 344 mg	真っ黒な海藻で、苦手な人も多い「ひじき」。育ち盛りのみなさんに、とても大切な栄養「鉄分」が多く含まれています。血液に大きく なるみなさんの体は、多くの血が 必要です。鉄分はこの血を作る大切な材料 なのです。材料不足で大量の血を作ろうとすると、貧血 になってふらふらしたりして、元気がいっばいに 体を動かすことができません。ひじきやまぐろ、こまつなには鉄分がたくさん ふまれています。しっかり食べて丈夫な体をつくりましょ う
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	たまご かつおだし		さとう あぶら でんぶん		
	ツナいりにびたし	まぐろのあぶらづけ	こまつな キャベツ にんじん			
水	みそしる	あぶらあげ みそ かつおだし	たまねぎ ねぶかねぎ	じゃがいも		
3	むぎごはん	多文化共生献立(韓国)		こめ むぎ	603 Kcal 25.5 g 92.2 g 2.5 g 455 mg	トックは韓国の伝統的な食べ物で、うるち米を使 って作るので、日本のおもちのように、汁に入 れても溶けてしま うことがありません。韓国では、トックは特別な 行事やお祝いご とに欠かせなく、特に新年のお祝 いでは、「トックク」と呼ばれるス ープに入れ、これを食べると1つ歳をとると信 じられていま す。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	きりぼしだいこんいり ピビンバ	ぶたにく	きりぼしだいこん しょうが	さとう あぶら ごまあぶら		
	ナムル	4年生給食なし		ほうれんそう にんじん もやし		
木	トックいりキムチスー プ	とうふ いわしだし	だいこん ねぶかねぎ にら キムチ	トック		
4	ソフトめん			ソフトめん	534 Kcal 26.7 g 74.5 g 1.4 g 295 mg	とうもろこしがお店に並 びはじめると、夏が来た なとわくわくしますね。美味 しいとうもろこしの選 び方は、実が大きい とみずみずしいもの、皮 がつやつやして、触 るとずしりと重たい ものが良いですね。ひ げが茶色になってい るものは、甘みがた っぷりあって美味 しい証拠！お家の 人と美味しいとうも ろこしをお店で一 緒にさがすのも楽 しいですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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 セロリ マッシュルーム トマト	あぶら		
金	とうもろこし		とうもろこし			
7	むぎごはん	七夕献立		こめ むぎ	602 Kcal 23.7 g 85.9 g 1.7 g 367 mg	七夕は、おり 姫とひこ星が、年に一度、天の川で再会する日です。そうめん汁は天の川をイメージした そうめんが、汁の中に入 ります。おくらを、横に切ると星型になること から、七夕の星をイメージして、そうめん汁におくらを入 れてみました。今日の給食 には、星型のものがい っぱい入っています ね。地域によっては、ちまきやだんごをお供えする所 もあります。今夜晴 れていたら、夜空を 見上げて、星座を 探してみるのも良 いですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ほしのハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にん にく しょうが	とんし さとう あぶら じゃがいも でんぶん		
	ほしのコーンサラダ	チーズ	きゅうり コーン キャベツ	わふうドレッシング		
月	そうめんじる	とりにく かつおだし	とうがん おくら	そうめん		

曜	日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量 カルシウム	お知らせ	
			体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)			
8		わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	622 kcal 27.5 g 92.3 g 2.8 g 430 mg	今日のフライは「あじ」です。あじは日本の海でたくさんとれ、食べやすくておいしいので、とても人気のある魚です。うまみたっぷりで焼いてもフライにしても、おさしみでも美味しいですね。体をつくるタンパク質、頭のはたらきをよくするEPA・DHA、骨を丈夫にするビタミンD、元気な体をつくる鉄分など栄養も豊富に含まれています。小骨が喉にささらないように、しっかりよくかんで食べましょう。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		あじフライ	あじ		こむぎこ パンこ ごま あぶら			
		きゅうりとつばづけのあえもの		きゅうり つばづけ	ごま			
火		みそけんちんじる	とうふ みそ いわしだし	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん はねぎ	じゃがいも ごまあぶら			
9		ジューシー	ハム ひじき	こんにゃく しいたけ	こめ あぶら さとう	552 Kcal 25.7 g 75.8 g 3.0 g 363 mg	今日は、都道府県献立「沖縄県」です。沖縄は日本の南にある島で、海に囲まれているので、沖縄料理は海の幸と山の幸がたっぷり使われています。昔から健康に良いとされてきた食材がたくさん使われていて、ゴーヤという苦い野菜を、豚肉や豆腐と卵で炒める栄養満点の料理「ゴーヤーチャンプルー」が人気です。もずくもよく食べられます。今日は汁物にしてみました。沖縄料理を通して、沖縄の風土や文化を感じてください。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	都道府県献立(沖縄県)				
		ゴーヤチャンプルー	とうふ たまご ぶたにく かつおぶし	にんじん ゴーヤ たまねぎ	あぶら			
		もずくじる	もずく かつおだし たら ひとえぐさ	えのきたけ	でんぶん さとう あぶら			
水		パイナップル		パイナップル	さとう			
10		むぎごはん			こめ むぎ	587 kcal 21.4 g 92.1 g 2.3 g 313 mg	今日の魚はさばです。さばはしっかりとした味わいがある魚で、味噌煮、塩焼き水煮など、いろいろな料理にぴったりです。タンパク質や、ビタミンD、ビタミンBなど栄養たっぷりですが、特にさばは、頭によりEPA・DHAが豊富に含まれています。さばを食べて、元気な体と、がんばれる頭をつくりましょう。	
		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			
		やさいのふくめに		ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ	さとう じゃがいも			
木		かきたまじる	とうふ たまご かつおだし こんぶだし	たまねぎ しいたけ こまつな はねぎ	でんぶん あぶら さとう			
11		むぎごはん	環境おうえん献立		こめ むぎ	587 Kcal 21.4 g 92.1 g 2.3 g 313 mg	今日の給食の「環境にやさしいお茶ふりかけ」は「有機農業」のお茶を使って作られました。有機農業では、原則化学的に合成された肥料や農薬を使いません。また、遺伝子組み換え技術なども使いません。そうすることで、環境への負荷をできるだけ減らすことができます。つまり、環境にやさしい方法で作られたのが、今日のお茶ふりかけなのです。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		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			
		くろはんぺんのフライ	くろはんぺん		こむぎこ パンこ あぶら			
		おりどなすとぶたにくのにびたし	ぶたにく	おりどなす しめじ	ごまあぶら			
金		みそしる	みそ かつおだし わかめ	こまつな たまねぎ				
14		マーガリンパン (1年生はなし)			パン マーガリン	566 Kcal 20.7 g 80.7 g 2.1 g 357 mg	もうすぐ夏休みです。暑くて湿度の高い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、食生活を気をつけることが大切です。①早寝早起き朝ごはんて、1日の生活リズムを食事からしっかり作ること②好き嫌ひなくしっかり食べること③のどが渇く前に、こまめな水分補給を心がけること。夏休み中でも正しい生活で夏を元気に乗り越えましょう。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		やきそば	ぶたにく	すとりしょうが にんじん もやし キャベツ	むしめん あぶら			
		フルーツポンチ		みかん もも ぶどう りんご	さとう			
月		スティックチーズ	チーズ					

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量 カルシウム	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
15	むぎごはん	ふるさと給食		こめ むぎ	591 Kcal 20.8 g 87.3 g 1.4 g 354 mg	冬瓜は、ラグビーボール位の大きさの野菜です。静岡県でもたくさん作られています。夏にとれるのに、冬の瓜と書くのは、冬まで日持ちする貴重な野菜だったからと言われています。冬瓜は、水分が豊富で、夏の暑い日には、体を冷やしてくれます。食物繊維も豊富なので、お腹の調子も整えてくれます。冬瓜を食べて、健康な体を作りましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	おりどなすのミートソースに	ぶたにく チーズ	おりどなす にんじん たまねぎ	あぶら ハヤシルー		
	グリーンポテト	あおのり		じゃがいも あぶらごま こむぎこ		
火	とうがんスープ	とりにく	とうがん しいたけ こまつな			
16	むぎごはん	ふるさと給食		こめ むぎ	652 Kcal 21.4 g 104.0 g 2.1 g 276 mg	連日暑い日が続いています。蒸し暑い所に長い時間いたり、激しい運動や体調が悪かったりすると、体温の調節ができなくなり、体内に熱がこもってしまう状態を「熱中症」といいます。時には、命にかかわるため、十分な注意が必要です。こまめな水分補給はもちろんですが、夏が旬の野菜や果物には体を冷やす働きがあり、きゅうりやトマト、すいかなども熱中症予防にぴったりの食べ物です。
	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 なす トマト ビーマン	あぶら カレールー		
	こまめ（えだまめ）		えだまめ			
水	すいか		すいか			

- *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。
- *パンの製造過程で「卵・大豆・りんご」が混入する可能性があります。
- *学校給食は食の安全や天候、物価により変更になることがありますのでご承知ください。
- *表示の栄養価（エネルギー・たんぱく質・炭水化物・食塩相当量）は小学3・4年生が1人分をすべて食べたときに摂ることができるものです。
- *イラストは少年写真新聞社・健学社のものを使用しています。

HOT LIMIT!

熱中症に気をつけよう!

「熱中症」とは、高い気温・湿度のところに長時間いたり、そこにさらに体のコンディションや激しい運動といった要因が加わったりすることで、体温の調節機能がはたらかなくなり、体内に熱がこもってしまう状態をいいます。ときに命にもかかわるため、十分に注意しましょう。

水分をこまめにとうろ!

のどが渇いていなくても、水やカフェインのない麦茶でこまめに水分をとみましょう。高温下での作業や運動で一度にたくさん汗をかいたときには、スポーツドリンクや経口補水液を利用して速やかに水分補給をしましょう。ただし、水代わりにも飲むのは塩分や糖分のとりすぎにつながります。

朝ごはんを しっかり食べよう!

栄養バランスのとれた1日3回の食事は暑さに負けない体づくりの基本で、とくに1日の最初の朝ごはんはとて大切で。エネルギーや水分をはじめ、体に必要な栄養素をしっかりとることでその後の水分不足などを予防することができます。水分の多い夏野菜、ご飯、汁物なども上手に組み入れましょう。

「気温」と「湿度」を いつも気にしよう!

外はもちろん、屋内や室内であっても今、自分のいる場所の気温や湿度をいつも気にするようにしましょう。環境省が公開している全国の「暑さ指数(WBGT)」もチェックし、暑さ指数が「28」を超えるときはとくに注意しましょう。

涼しい服装・環境を心がけ 睡眠もしっかりとうろ!

エアコンで室内の温度・湿度を快適に保ち、服装にも工夫して涼しく過ごしましょう。寝る前も水分補給をします。そしてエアコンのタイマー機能などを上手に使いながら、しっかりと寝て休み、1日の疲れをとりましょう。

熱中症対策として、夏場スポーツドリンクや塩分タブレット等を利用することがあると思います。塩味はおいしさに、そして生きていくために欠かせないものです。しかし、塩分の摂りすぎは、高血圧や腎臓機能をはじめとする病気の原因ともなります。小学生（8～9才）の1日の塩分必要量は6g程度。学校給食でも1食あたり2gを目標に減塩に努めています。小学生ならば、塩分タブレットであれば1～2粒で十分です。朝昼夜の食事を基本とし、気温や運動量を考慮しながら、ご家庭で判断してスポーツドリンクや塩分タブレットを持たせてください。

夏休み前、基本を押さえて取り組もう！ 朝ごはんの「なぜ」「なに」「どうする」

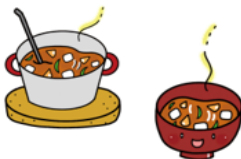
なぜ朝ごはんが必要なの？

寝ている間も体はエネルギーを使います。とくに脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがあります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。



パンだけじゃだめなの？

脳の栄養となるブドウ糖は、おむにじんぶんはこ秋小し物（糖質）が主です。いは、炭水化物（糖質）の多いパンやご飯だけを食べればよいのでしょうか。じつは炭水化物（糖質）をエネルギーに変えるためにはビタミンB₁が必要です。ビタミンB₁は豚肉やハム、大豆、グリーンピースなどに多く含まれています。さらに1回に食べておきたい量の野菜（生の状態で、小学生で両手いっぱいくらい[※]）をとるためには、朝ごはんから野菜をしっかり食べおくことも大切です。野菜にはビタミン類や食物繊維が多く、体の調子を整えてくれます。



どうしたらいいの？

でも、朝の忙しい時間、手間のかかる調理はなかなか難しいですね。冷蔵庫で保管した前日の夕食の残りをアレンジしたり、みそ汁を具たくさんしておかずと兼用したり、牛乳や納豆、豆腐など、そのまま食べられるものを活用したりするのもおすすめです。

※ 参考文献：山梨県甲州市HP「塩山式手ばかり」、2024年6月閲覧

夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

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



朝食の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くれます。早起き・早寝も心がけましょう。

好ききらいなく、しっかり食べる



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



のどが渇く前に水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。