

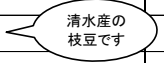
7月 きゅうしょくこんだて

令和7年度 静岡市立清水興津小学校
(実施予定回数 13回)



令和7年度 静岡市学校給食年間献立作成テーマ
「感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち」

日曜日	曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			えいようりょう 栄養量 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 一口メモ
			あか	みどり	きいろ		
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつや力になる		
1	火	マーガリンパン			マーガリンパン	576 kcal 23.7 g 24.5 g 359 mg 2.2 g	スパイシーポテトは、こふき芋にカレー粉をかけて作ります。暑い夏向けの味付けにしました。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず	(たまねぎ しょうが にんにく トマト)	デミグラスソース さとう パター		
		スパイシーポテト			じゃがいも		
		ミネストローネ(マカロニ)	だいず	にんじん トマト たまねぎ きゃべつ	マカロニ		
2	水	ジュシー(おきなわ かやくごはん)	ぶたにく ひじき	こんにやく しいたけ	こめ あぶら さとう	584 kcal 27.7 g 19.5 g 371 mg 3.2 g	都道府県の料理「沖縄」 沖縄では、「豚は泣き声以外すべて食べられる」といわれるほど、豚肉は沖縄の文化に根付いた食品です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ゴーヤチャンプルー	ぶたにく とうふ たまご かつおぶし	にんじん ゴーヤ たまねぎ	あぶら		
		もずくスープ	もずく あおのりボール(たら、あおのり、だいず) たらつみれ(たら、たい)	えのき			
		パイナップル(れいとう)		パイナップル	シロップ		
3	木	げんまいいりパン			げんまいいりパン	540 kcal 19.6 g 18.8 g 319 mg 2.2 g	スープやみそ汁など食事からも水分補給ができます。汁物には塩分やミネラルも多く含まれており、汗で体の外に出た栄養素を補ってくれます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		やさいコロッケ		にんじん とうもろこし グリンピース たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら マーガリン さとう		
		ポイルキャベツ		きゃべつ			
		にくだんごスープ	にくだんご(とりにく、ぶたにく、だいず)	にんじん えのき テンゲンサイ たまねぎ (しょうが、にんにく)			
4	金	もも(れいとう)		もも	シロップ	595 kcal 23.8 g 21.0 g 329 mg 1.8 g	食器を置く場所にもマナーがあります。左側にご飯、右側に汁物、奥におかずとなるように置きましょう。
		むぎごはん			こめ むぎ		
		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		
		ツナいりにびたし	まぐろ	こまつな きゃべつ にんじん			
7月	ふるさと給食の日	じゃがいものすましじる	あぶらあげ	たまねぎ ねぶかねぎ	じゃがいも	587 kcal 21.4 g 14.7 g 338 mg 1.7 g	ふるさと給食の日 アジのお茶フライは、オクシズ(静岡市の山間地)で育てられたお茶を衣に入れたフライです。
		ごはん			こめ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		あじのオクシズおちゃフライ	あじ	ちゃ	パンこ こむぎこ あぶら		
		やさいのふくめに		ごぼう にんじん こんにやく たけのこ	じゃがいも さとう		
8	火	そうめんじる	とりにく	とうがん はねぎ	そうめん	574 kcal 21.7 g 20.7 g 314 mg 2.6 g	旬の食べ物「とうもろこし」 とうもろこしをバター醤油で炒めてから、ご飯と一緒に炊き込みます。
		たなばたゼリー		レモン ぶどう みかん かんてん	さとう みずあめ あぶら		
		とうもろこしごはん		とうもろこし	こめ パター		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		あつやきたまご(そぼろいり)	たまご とりにく	しょうが	さとう あぶら でんぶん		
9	水	なすのみそあえ	ぶたにく なまあげ みそ	なす ピーマン あかピーマン	あぶら さとう	526 kcal 21.1 g 16.9 g 298 mg 1.7 g	フルーツポンチでさっぱりしよう。
		とうふのすましじる	とうふ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ			
		ロールパン			パン		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		やきそば	ぶたにく いか	きゃべつ にんじん もやし しょうが	めん あぶら		
10	木	フルーツポンチ	とうにゅう	みかん もも パイナップル かんてん ぶどう りんご	サイダー さとう	594 kcal 25.3 g 21.5 g 283 mg 1.9 g	豚肉のビタミンB1は、ごはんの炭水化物をエネルギーにするのを助ける働きがあります。
		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 にんじん ピーマン りんご しょうが にんにく	あぶら		
		キムチスープ	とうふ みそ	こまつな えのき キムチ			
11	金	こくとうパン			こくとうパン	501 kcal 24.7 g 18.6 g 310 mg 2.3 g	マンダイは、魚の仲間です。名前に「タイ」が入りますが、鯛の仲間ではなく、マンボウの仲間です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		マンダイのミックスソースあえ	マンダイ みそ		でんぶん あぶら さとう		
		コーンサラダ		コーン キャベツ きゅうり	コーンクリームドレッシング		
		とうふとほうれんそうのスープ	ベーコン とうふ	にんじん ほうれんそう きゃべつ			

14	月	なつやさいのカレーライス (むぎごはん)			こめ むぎ	669 kcal 21.3 g 21.1 g 309 mg 1.3 g	今日のカレーには、夏に旬を迎える夏野菜は、夏の体に必要な栄養素が入っています。しっかり食べ、暑さに負けない体を作りましょう。
		(カレー)	ぶたにく (だっしふんにゅう)	にんにく しょうが たまねぎ りんご かぼちゃ なす トマト ビーマン	カレールウ あぶら		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		とうもろこし		とうもろこし			
		プリン	とうにゅう		さとう みずあめ あぶら		
	15	ソフトめんミートソース (ソフトめん)			ソフトめん	575 kcal 31.6 g 19.4 g 450 mg 1.4 g	ふるさと給食の日 旬の食べ物「枝豆」 清水区駒越地区で育てられた枝豆です。
		(ミートソース)	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	あぶら		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		えだまめ		えだまめ			
		のむヨーグルト(マスカット)	のむヨーグルト	マスカット			
	16	ごはん			こめ	608 kcal 25.0 g 19.7 g 408 mg 2.3 g	環境おうえん給食 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。今日の給食で使う予定の「お茶ふりかけ」は有機農業で作られました。
		かんきょうにやさしい お茶ふりかけ	のり かつおぶし	まっちゃん	ごま さとう こむぎこ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ししゃもフライ	ししゃも		こむぎこ パンこ らいむぎこ あぶら		
		ごもくまめ	だいず とりこ こんぶ	ごぼう にんじん こんにやく れんこん	さとう		
		みそしる	わかめ とうふ みそ	だいこん しめじ ねぶかねぎ			
			17	しょくぱん			
はちみつ&マーガリン					はちみつ&マーガリン		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
スペインオムレツ	たまご ベーコン チーズ ぎゅうにゅう			たまねぎ	じゃがいも さとう でんぶ あぶら		
ナポリタン	ベーコン			たまねぎ コーン ビーマン トマト	スパゲッティ あぶら バター		
やさいスープ				きゃべつ にんじん こまつな	じゃがいも		

- 注意
- 食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。
 - 表記されている栄養価は小学校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。
 - 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。
 - 少年写真新聞社のイラストを使用しています。
 - 家庭配付用献立表には、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。
 - 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、ごま、大豆、りんご等が混入する可能性があります。

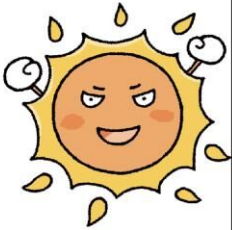
水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

★こんだてひょう（電子版）では、興津小 給食室特集を配信中！！★

今月の特集は「環境おうえん給食」です。
e-メッセージ または 静岡市学校給食HPをご覧ください。



✿環境おうえん給食✿

静岡市では、昨年度より「環境おうえん給食」として、有機農産物を活用した給食の提供に取り組んでいます。



作成：静岡市学校給食課

環境おうえん給食

～環境に配慮し生産された農産物を使った給食～

有機農業ってなんだろう

有機農業は、以下の3つに配慮した環境にやさしい農業です。

① 原則、化学肥料や農薬を使わない

② 遺伝子組み換え技術などを使わない

③ 環境への負荷をできるだけ減らす

有機農業の動画はこちら！

有機農業ってなんだろう

有機農業のいいところってなあに

有機農業のいいところってなあに

化学肥料や化学農薬を使わないことには、以下の2つのいいところがあります。

① 地球温暖化を防止する

※ CO₂…二酸化炭素

② 生物多様性を保全する

有機農業は地球にやさしくてSDGsな取り組みです。

環境にやさしいお茶ふりかけ

環境にやさしいお茶ふりかけ

環境にやさしいお茶ふりかけ

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るよ。

どんなものが登場するか楽しみにしていてね！

6, 7, 9,
10月に提供

11月に提供