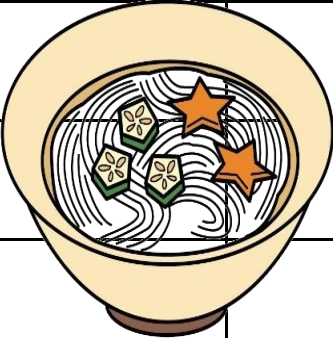
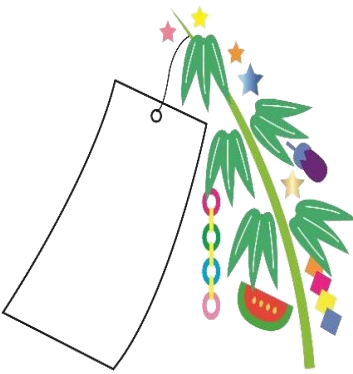
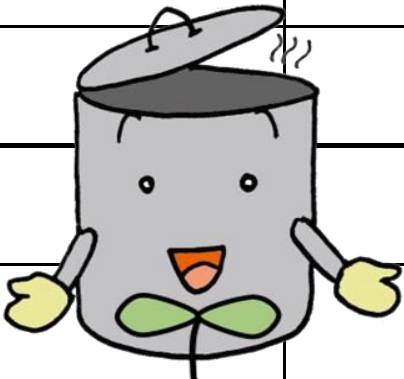


7月 きゅうしょくこんだてひょう

静岡市学校給食献立作成テーマ：感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち

令和7年度

静岡市立清水三保一小学校

日 曜 日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 しじつ カルシウム えんぶん kcal g g mg g	一口メモ
		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)	エネルギーになる (きいろ)		
1日 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	612kcal 25.0g 19.5g 402mg 2.0g	だいず 大豆はたんぱく質が豊富な食品です。「畑の肉」とも言われます。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ししゃもフライ	ししゃも		パンこ こむぎこ あぶら		
	ごもくだいず	だいず とりにく こんぶ	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん	さとう		
	みそしる	とうふ みそ	だいこん えのき ねぶかねぎ			
2日 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	630kcal 26.5g 21.0g 376mg 1.7g	シュウマイ 中国料理です。ひき肉と野菜を小麦粉の皮で包んで蒸して食べます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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	ごまあぶら さとう でんぷん		
	シュウマイ	ぶたにく	しょうが	でんぶん さとう こむぎ		
3日 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	592kcal 25.9g 22.5g 271mg 1.7g	とうがん 7～9月が旬の夏野菜です。「とうがん」の95%は水分です。さっぱりとした味で夏にぴったりの野菜です。
	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 たまねぎ	あぶら		
	とうがんスープ	とりにく	とうがん しいたけ チンゲンサイ			
4日 (金)	しょくパン			しょくパン	577kcal 21.8g 18.8g 330mg 2.5g	ナポリタン ナポリタンはトマトケチャップで味付けし、炒めた日本独自のスパゲティ料理です。スパゲティの本場イタリアにはナポリタンと呼ばれる料理はありません。
	チョコクリーム			チョコクリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	オムレツ	たまご チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも さとう でんぶん あぶら		
	ナポリタン	ベーコン	たまねぎ とうもろこし ピーマン	スパゲティ 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		
7日 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	645kcal 24.1g 19.6g 349mg 2.0g	七夕献立 七夕にちなんだ献立です。そうめんは天の川をイメージしています。 
	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			さとう じゃがいも		
	そうめんじる	とりにく		とうがん おくら		
	たなばたゼリー	とうにゅう かんてん		れもん メロン		
8日 (火)	ソフトめん			ソフトめん	621kcal 29.2g 19.5g 672mg 2.3g	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。「環境にやさしいお茶ふりかけ」に使われるお茶は有機農業で作られました。
	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	ソフトめん あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コーンサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし	ドレッシング		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
9日 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	597kcal 22.1g 18.4g 339mg 2.1g	有機農業ってなに？ 有機農業では、化学的に合成された肥料や農薬を原則使いません。また、遺伝子組み換え技術の利用等も行いません。有機農業を行うことは、土の中の環境や生物の多様性などを守ることに繋がります。
	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 お茶を使用した献立		
	あつやきたまご	たまご とりにく		しょうが		
	ツナいりおひたし	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		

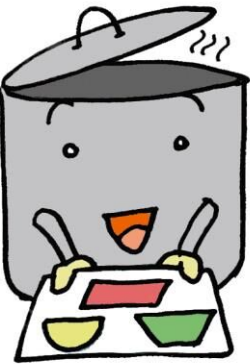
日 曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 しじつ カルシウム えんぶん kcal g g mg g	一口メモ
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギーになる (きいろ)		
10日 (木)	コロッケバーガー	ぎゅうにく らんばく	にんじん とうもろこし グリンピース たまねぎ	げんまいパン ジャがいも さとう こむぎこ パンこ あぶら	601kcal 25.8g 19.3g 406mg 1.8g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にくだんごスープ	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく にんじん えのき チンゲンサイ	さとう		
	れいとうもも		おうとう			
11日 (金)	むぎごはん	ふるさと給食の日		こめ むぎ	652kcal 25.2g 19.8g 365mg 2.0g	黒はんぺん 黒はんぺんは、いわしや さば等で作られた練り製 品です。骨ごとすりつぶ して作るので、カルシウ ム等が豊富です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	くろはんぺんフライ	くろはんぺん		パンこ こむぎこ でんぷん あぶら		
	なすのみそあえ	なまあげ みそ	なす ピーマン あかピーマン	あぶら さとう		
	とうがんじる	とりにく	とうがん にんじん ねぶかねぎ			
14日 (月)	なつやさいのカレーライス	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	590kcal 24.1g 19.0g 371mg 2.1g	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！！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	えだまめ		えだまめ			
	はっこうにゅう	はっこうにゅう				
15日 (火)	むぎごはん	ふるさと給食の日		こめ むぎ	610kcal 25.3g 19.8g 365g 2.2g	
	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 お茶を使用した献立		こむぎこ パンこ あぶら		
	ひじきのいために	ひじき さつまあげ		さとう あぶら		
	みそしる	なまあげ みそ		たまねぎ こまつな		
16日 (水)	ロールパン			ロールパン	563kcal 26.1g 20.6g 364mg 2.0g	～夏休みの 食事のポイント 夏休みを充実して過ごす ためには、「健康」で過 ごすことが一番大切で す。休みの間も生活リス ムを整え、バランスの良 い食事を心がけましょ う。
	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	たまねぎ トマト にんにく	さとう		
	グリーンポテト	あおのり		じゃがいも		
	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 キャベツ	マカロニ		

イラスト: ©SeDoc 少年写真新聞社・学校給食(全国学校給食協会)

★ 食材の使用については安全確認に努めています。

- 献立表に記載されている日ごとの栄養価は、小学3～4年生の数値です。
- 食中毒予防のため、学校給食で提供された食べ物は持ち帰ることができません。御了承ください。
- 学校給食の1食単価は280円です。食材料費に使用し、光熱水費や人件費等は含まれていません。
- 入院などで長期で欠席する場合に速やかに担任を通じてお知らせください。

<注意> ※家庭配付献立表には、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。
※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、そば、卵が混入する可能性があります。
※パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、ごま、



