

(7月)

給食こんだて表 (小学校B)

日 (曜)	献立	小学校	Bブロック	西島学校給食センター		メモ
		主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	
1 (火)	米飯(減量)			米		588
	牛乳	牛乳				22.0
	肉団子の甘酢あん	鶏肉 豚肉 大豆たんぱく	たまねぎ にんにく 生姜 りんご	豚脂 砂糖 なたね油	塩 醤油 酢	384
	チンゲン菜入り香味炒め	鶏肉	生姜 にんにく キャベツ しめじ チンゲンサイ	大豆油 ごま	酒 中華スープの素 塩 こしょう 醤油 オイスターソース	
	春雨スープ	わかめ 豆腐	きくらげ たまねぎ 白菜	春雨	とりがらスープ 醤油 塩 こしょう 中華スープの素	
2 (水)	米飯(減量)	七夕献立		米		607
	牛乳	牛乳				28.5
	たらの西京焼き	たら みそ		砂糖 大豆油	醤油 酢 塩	380
	野菜のツナ和え	まぐろ油漬	小松菜 キャベツ	ごま油	酢 醤油	
	すまし汁	豆腐	たまねぎ しめじ ほうれん草 葉ねぎ		かつお節 塩 薄口醤油	
	七夕ゼリー		みかん ぶどう レモン	砂糖		
3 (木)	麦入り米飯	ふるさと給食の日		米 麦		686
	夏野菜のカレー	豚肉 スキムミルク チーズ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト ピーマン	大豆油 じゃがいも	赤ワイン カレールウ とんかつソース とんこつスープ こしょう	23.4
	牛乳	牛乳				328
	海藻サラダ	ひじき 海藻ミックス	きゅうり キャベツ		和風ドレッシング	
	枝豆		枝豆			
4 (金)	うどん			うどん		671
	からしみそあんかけ	豚肉 みそ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぶん ごま ごま油	酒 中華スープの素 マーボー豆腐の素 オイスターソース みりん 醤油 赤唐辛子粉	29.0
	牛乳	牛乳				314
	肉じゃがコロッケ	牛肉	たまねぎ	じゃがいも パン粉 米粉 小麦粉 砂糖 大豆油	醤油	
	野菜のレモンじょうゆ和え		ほうれん草 キャベツ レモン		醤油 かつおだし	
7 (月)	米飯(減量)			米		621
	牛乳	牛乳				25.1
	ぎょうざ	豚肉 鶏肉 大豆粉	キャベツ たまねぎ にら 生姜	豚脂 砂糖 小麦粉 でんぶん	醤油 塩	317
	パンパンジー	鶏肉	キャベツ きゅうり		パンパンジードレッシング	
	中華コーンスープ	鶏肉 豆腐 鶏卵	たまねぎ とうもろこし コーンペースト ほうれん草	でんぶん ごま油	とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう	
8 (火)	米飯(減量)			米		665
	牛乳	牛乳				26.5
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖 でんぶん		373
	ひじきの炒め煮	ひじき 油揚げ	にんじん こんにゃく 枝豆	大豆油 砂糖	醤油 かつおだし	
	実だくさん汁	鶏肉 豆腐 みそ	大根 白菜 小松菜 根深ねぎ	じゃがいも	かつお節	
9 (水)	ナン(減量)			ナン		640
	ドライカレー	豚肉 チーズ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト グリンピース	大豆油	赤ワイン ガラムマサラ 中濃ソース 塩 カレー粉 チリパウダー ターメリック こしょう	30.2
	牛乳	牛乳				426
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし		イタリアンドレッシング	
	冷凍ヨーグルト	ヨーグルト				
10 (木)	米飯(減量)			米		614
	中華丼	豚肉 うずら卵 なんと	生姜 にんにく にんじん たけのこ 白菜 たまねぎ チンゲンサイ	大豆油 ごま油 でんぶん	中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース 醤油 とんこつスープ	23.1
	牛乳	牛乳				313
	パンサンサー	ハム	キャベツ きゅうり ほうれん草	春雨	中華ドレッシング	
	すいか		すいか			
11 (金)	米飯(減量)	ふるさと給食の日		米		659
	ツナそぼろ	まぐろ油漬	生姜 グリンピース	砂糖	醤油 酒	32.8
	牛乳	牛乳				332
	牛肉とじゃがいものきんぴら	牛肉	こんにゃく ごぼう にんじん 生姜	大豆油 砂糖 フレンチポテト	醤油 酒 みりん 赤唐辛子粉	
	駿河汁	いわしのつみれ 豆腐 みそ	大根 生姜 小松菜	里芋	かつお節	

チンゲン菜
ほうれん草など、主に葉を食べる緑の濃い野菜を青菜といいます。チンゲン菜も青菜の仲間で、カロテンを多く含みます。

七夕献立

この日は、七夕ゼリーのデザートがついた七夕献立です。七夕には、織姫にちなみ機織りの糸や、天の川に見立てて、そうめんを食べる風習があります。

夏野菜を食べよう

かぼちゃ、なす、トマトにピーマン、この日のカレーには夏の野菜をたっぷり使っています。今が旬の枝豆も、さや付きでゆでたものを給食で提供します。

からしみそあんかけ

「からしみそあん」と名前がついていますが、味や辛さは、子どもたちの好きなマーボー豆腐に似ていて、食欲が増す料理です。

中華料理を食べよう

みなさんに人気の中華料理の献立です。中華コーンスープには、コーンペーストのほかに鶏肉、豆腐、卵、ほうれん草も入っています。

枝豆

枝豆は大豆の未熟豆で、たん白質のほかにビタミン類が多く含まれています。

ドライカレー

ドライカレーは、カレー粉のほかにガラムマサラ、ターメリックなどの香辛料が使われていて、暑い時にも食欲が増す料理です。

すいか

すいかは水分が多く、ほてった体を冷やしてくれるので、夏の水分補給にもおすすめです。食べ過ぎには注意しましょう。

ふるさと給食

静岡県では、まぐろ油漬・いわしのつみれ・かつお節など魚の加工品の生産が盛んです。また給食では、小松菜・大根など県産の農産物を使うことがあります。

日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	メモ
14 (月)	食パン(減量) 牛乳 ハムカツ コーンサラダ ポテトスープ	牛乳 鶏肉 豚肉		パン パン粉 大豆油	塩 コーンスロードレッシング 塩 スープストック こしょう とりがらすープ	591 21.8 298	旬の野菜 きゅうり きゅうりは、ハウス栽培され一年中出回っていますが、代表的な夏野菜です。
15 (火)	米飯(減量) 環境にやさしいお茶ふりかけ 牛乳 いわしのごまみそ煮 野菜の煮びたし 豚汁	牛乳 いわし みそ 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	環境おうえん給食 生姜 小松菜 白菜 しめじ にんじん 大根 ごぼう こんにゃく 根深ねぎ	米 砂糖 ごま 砂糖 じゃがいも	環境にやさしいお茶ふりかけ 醤油 酒 かつおだし かつお節	617 27.1 612	いわしを食べよう いわしは6月から10月が旬の魚で、6月から7月は産卵前で脂がのっています。 また、この日は環境おうえん給食です。給食で使うお茶ふりかけのお茶は、有機農業で作られました。
16 (水)	米飯(減量) 牛乳 焼き肉 ナムル わかめスープ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	たまねぎ 生姜 にんにく りんごペースト ピーマン 赤ピーマン ほうれん草 にんじん もやし 白菜 根深ねぎ	米 大豆油 大豆油 トック ごま	酒 醤油 ナムルドレッシング 中華スープの素 醤油 塩 こしょう	610 25.0 379	豚肉を食べて元気に 豚肉は、ご飯などの炭水化物がエネルギーに変わるのを助ける働きがあるビタミンB1を多く含んでいます。ビタミンB1は夏バテ予防にも役立ちます。
17 (木)	食パン(減量) 大豆チョコレート 牛乳 オムレツのきのこソースかけ 野菜スープ フルーツよせ	牛乳 鶏卵 豚肉		パン 大豆チョコレート 大豆油 砂糖 じゃがいも 砂糖		604 21.7 352	汁物をとろう スープなどの汁物は、水分と一緒にほどよい塩分をとることができます。また中に入れる実の組み合わせで、栄養のバランスも良くなります。
18 (金)	米飯(減量) 牛乳 豆腐と豚肉の旨煮 中華サラダ とうもろこし	牛乳 豆腐 豚肉 ハム		米 大豆油 でんぶん ごま油 春雨	酒 中華スープの素 醤油 こしょう オイスターソース 中華ドレッシング	635 25.1 487	夏休みも 早寝 早起き しっかり朝ごはん

おしらせ

- ・この献立表には、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。
- ・給食で使用している魚介類（しらすぼしなど）や海藻には、エビやイカ、カニ、タコなどが混入している場合があります。
- ・米飯の製造過程で、えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉が混入する可能性があります。
- ・パンは小麦、乳を使用しており、パンの製造過程で、くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、ごま、大豆、豚肉、マカダミアナッツ、もも、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。
- ・めん類は小麦を使用しており、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。
- ・揚げ油は、料理が変わるたびに交換するとは限りません。

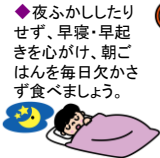
- ・給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。
- ・給食費はすべて食材料費に使われています。
- ・魚には、小骨が残っている場合があります。食べるときは注意しましょう。
- ・献立表の食品の分類については、静岡市では、食べ物の体の中での働きで分けています。
- ・献立により、子どもたちの食べられる量を考慮して、主食を減量することがあります。
- ・表示の栄養価（エネルギー・たんぱく質・カルシウム）は、中学年（3・4年生）量の数値です。



夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる



◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。

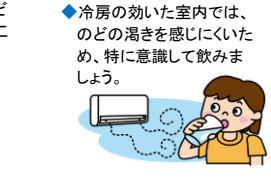


◆栄養のバランスも意識してみましょう。

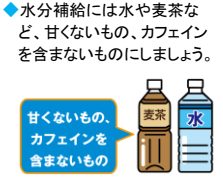
2 こまめに水分補給をする



◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいいため、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

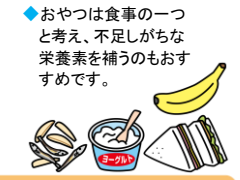
3 おやつのとりに気をつける



◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品



ヨーグルト 小魚 ごま 小松菜 切干し大根
牛乳 チーズ 干しえび ひじき 豆腐
きくらげ いわし ぼししいたけ さけ

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

