

令和7年度

7月 わくわく献立表



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」

全12回 静岡市立清水飯田小学校

日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質	備考
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	きいろ ねつや力の もとになる			
1	火	コロッケバーガー		にんじん たまねぎ	パン じゃがいも さとう パンこ マーガリン こむぎこ あぶら	ソース	597	暑くて食欲があまりない 日でも、コロッケバー ガーのように主食とおか ずと一緒に食べられる献 立だと、バクバク食べら れます。コロッケと キャベツをパンにはさん で食べましょう。
		ポイルキャベツ		キャベツ				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.8	
		にくだんごスープ	とりこく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく にんじん えのきだけ ちんげんさい	さとう でんぶ	コンソメ しょうゆ	17.8	
		みかんゼリー		みかんかじゅう	かとう さとう ぶどうとう みずあめ		2.5	
2	水	むぎごはん			こめ むぎ		645	たなばた献立 7月7日は七夕です。 そうめん汁の中には、天 の川に見立てた「そうめ ん」と星に見立てた「オク ラ」が入っています。オク ラは輪切りにすると星の 形になります。
		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		24.1	
		やさいのにも		ごぼう にんじん こんにやく たけのこ	さとう じゃがいも	かつおだし しょうゆ みりん	19.6	
		そうめんじる	とりこく	とうがん おくら	そうめん	かつおだし うすくちしょうゆ	2.1	
3	木	たなばたゼリー	とうにゅう かんてん	マイヤーレモンかじゅう メロンかじゅう	みずあめ さとう かとう ぶどうとう あぶら		2.1	東京の小松川のまわりでと れたことから「小松菜」と名 付けられました。ほうれん草 の約4倍のカルシウムが含 まれています。今日のソ テーのように、油でいためて 食べると、栄養の吸収がよく なります。
		しよくパン いちごジャム			パン いちごジャム		543	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.9	
		じゃがいものベーコンに	とりこく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	じゃがいも	しょうゆ コンソメ とりがらスープ	15.7	
		こまつなとコーンのソテー		こまつな もやし コーン	あぶら	コンソメ	2.1	
4	金	ヨーグルト	ヨーグルト				612	5年生給食ありません 大豆は「畑の肉」と言われ るとおり、質の良いたんぱく 質と脂質をたくさん含んでい ます。 五目豆は、大豆に合わせて 調理員さんが、野菜を小さく 角切りにしてくれます。
		むぎごはん			こめ むぎ		24.6	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				19.2	
		ししゃもフライ	ししゃも		パンこ こむぎこ コーンフラワー らいむぎこ あぶら	しょうゆ かつおだし	2.0	
		ごもくめ	だいず とりこく こんぶ	ごぼう にんじん こんにやく れんこん いんげん	さとう	しょうゆ かつおだし		
7	月	みそしる	とうふ みそ	だいこん えのきだけ ねぶかねぎ		かつおだし	560	5年生給食ありません 体に水分を補給するのは飲 み物ばかりではありません。 スープや味噌汁など食事か ら水分補給ができます。ま た、汁物には塩分やミネラ ルも多く含まれており、汗で 体の外に出てしまった栄養 素を補ってくれます。
		にしよくどん			こめ むぎ		23.9	
		とりそば	とりこく	しょうが グリンピース	さとう	しょうゆ さけ みりん	14.3	
		いりたまご	けいらん		さとう	しょうゆ かつおぶしエキス	1.6	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
8	火	みそけんちんじる	とうふ みそ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん はねぎ	じゃがいも ごまあぶら	かつおだし	577	体に必要な野菜の量は 一日およそ350グラム。 色のこい野菜、うすい野 菜を組み合わせて、毎食 野菜をたくさん食べるこ とを意識しましょう。
		しよくパン チョコレートクリーム			パン チョコレートクリーム		21.8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				18.8	
		オムレツ	けいらん チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ	フライドポテト さとう でんぶ あぶら		2.5	
		ナポリタン	ベーコン	たまねぎ コーン ピーマン	スパゲティ あぶら	コンソメ ケチャップ		
9	水	やさいスープ		キャベツ にんじん こまつな	じゃがいも	コンソメ とりがらスープ	622	環境おうえん給食 静岡市では、給食に有 機農産物を使う取組み を始めています。今日の 給食で使う予定の「環境 にやさしいお茶ふりかけ」 のお茶は有機農業で 作られました。
		むぎごはん かんきょうにやさしい お茶ふりかけ			こめ むぎ ふりかけ		26.8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.4	
		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 でんぶ	シャンタン しょうゆ みりん オイスターソース	1.8	
		しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぶ さとう こむぎこ みずあめ			
10	木	ロールパン			パン		565	トマトの赤色のもととなる 成分はリコピン。がんや 動脈硬化の予防に役立 ちます。リコピンを効率よ くするには、加熱調理が おすすめです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.0	
		ハンバーグ	とりこく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	さとう ぶどうとう	トマトペースト ソース デミグラスソース	22.5	
		コーンサラダ		きゅうり キャベツ コーン	クリーミーコーンドレッシング		2.3	
		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	コンソメ とりがらスープ		

日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	備考
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	きいろ ねつや力の もとになる			
11	金	むぎごはん			こめ むぎ		582	4年生給食ありません 豚肉には体の疲れをとる ビタミンB1という栄養が 含まれています。夏の暑 さに負けないよう、豚肉 を食べて元気にすごしま しょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.0	
		やきにく	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく ピーマン にんじん	あぶら	さけ しょうゆ アップルビュレ	21.5	
		みそしる	わかめ とうふ みそ	こまつな えのきだけ		かつおだし	2.0	
14	月	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	しょうゆ さけ みりん シャンタン	570	沖縄の料理 チャンプルーとは、沖縄 の言葉で「混ぜこぜにし た」という意味です。ゴー ヤといういろいろな材料を 一緒にいためた料理が 「ゴーヤチャンプルー」で す。
		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	にんじん にがうり たまねぎ	あぶら	みりん しょうゆ さけ	28.1	
		もずくじる	もずく あおのりボール	えのきだけ		かつおだし うすくちしょうゆ さけ	18.2	
		れいとうパイン		パインアップル			2.9	
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	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム	ソフトめん あぶら	ワイン トマトビュレ ケチャップ ソース コンソメ チャツネ	568	にぼしなどの小魚はか みごたえのある食べ物 の一つです。よくかむと 食べ過ぎを防いでくれた り、だえきがたくさん出 て虫歯を防いでくれます。 かむことを意識してみま しょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				29.4	
		グリーンポテト	あおのり		じゃがいも		16.6	
		あじつけにぼし	かたくちいわし		さとう ごま		1.4	
16	水	カレーライス	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	こめ むぎ あぶら じゃがいも	アップルビュレ カレールウ ソース チャツネ トマトビュレ	694	清水のえだまめ 清水の駒越地区では一 年を通して枝豆がたくさ ん作られています。「駒 豆」と書いて「こまめ」と 読み、この名前で店に並 んでいます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.0	
		えだまめ	 ふるさと給食 えだまめ	えだまめ			17.9	
		にゅうさんきんいんりょう (マスカットあじ)	にゅうさんきんいんりょう	マスカットかじゅう			2.1	

※食材等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
※魚には小骨が入っている場合があるため、食べる時に注意しましょう。
※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。

注意

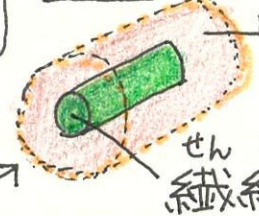
7月14日(月) えい、あの おきなわさん
もずくって、沖縄産!?
もずくも 沖縄生まれです
Mozuku comes from Okinawa.



もずくは、ワカメや
コンブと同じ仲間
です。* 褐藻(かふそう)類



断面



せんい
繊維

もずくさんって
海のおやさいたね!!

「美ら海」(ちゅらうみ) って?

はい、沖縄の海は美しいですよ。
沖縄の方言で「美しい海」を
「美ら海」(ちゅらうみ)と言います。

もずくに含まれる栄養

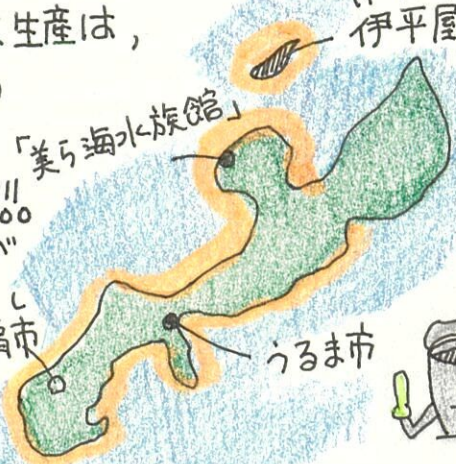
- ① ヨウ素... 美肌・髪・爪
育ち盛りのみなさんに大切なミネラルいっぱい!!
- ② カルシウム... 骨や歯をつくりまそう
- ③ マグネシウム... やっぱり 骨や歯をつくりまそう
- ④ B(ベ-タ)-カロテン... 免疫力アップ↑
- ⑤ フコイダン... 又Xリのもとの成分です。

食物繊維(しよくもつせんい)の一種です。
悪玉コレステロールを排出し、血糖値の上昇を
おさえます。

沖縄のもずく生産は、
全国シェアの

9割以上!!

うち、うるま市産が
約4割!!



もずくは食事の最初に
いただくと、効果が
アップいたします。

ボクたちも、もずくを
バクバク
たべると!!
by うみがXさん

