

令和7年度



7 月 こんだてひょう

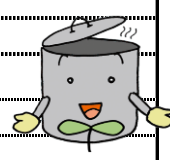
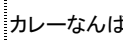
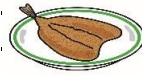


静岡市学校給食年間献立作成テーマ
感謝して食べよう
静岡のめぐみと食を支える人たち

静岡市立清水辻小学校

3・4年生

日	曜日	こ ん だ て	おもなざいりょうと体の中でのほたらき			エネルギー たんぱく質 しつ 食塩相当量	お知らせ
			あ か	み ど り	き い ろ		
			からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる		
1	火	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう じゃがいものベーコンに こまつなとコーンのソテー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	いちご にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし コーン	パン みずあめ さとう 	502 22.9 16.6 2	小松菜を食べよう 小松菜には、貧血の予防に効果のある鉄や、骨や歯を形成するカルシウムが、ほうれん草よりも多く含まれています。
2	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ ごもくまめ みそしる	ぎゅうにゅう カラフトシシャモ だいず とりにく こんぶ とうふ みそ	 ごぼう にんじん こんにゃく れんこん だいこん えのき ねぎ	こめ むぎ パンこ こむぎこ ライむぎこ あぶら さとう 	624 24.8 21 2	お箸を正しく持っていますか？ 上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。五目煮豆を上手にはさんで食べてくださいね。
3	木	ロールパン ぎゅうにゅう だいずとウインナーのトマトに いんげんソテー	ぎゅうにゅう ソーセージ だいず チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん トマト いんげん コーン	パン あぶら じゃがいも あぶら	574 26.9 21.4 2.1	大豆を食べよう 大豆は体を作るもとになるたんぱく質を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれています。
4	金	むぎごはん なつやさいのカレーライス ぎゅうにゅう えだまめ にゅうさんきんはっこうにゅう	むぎごはん カレー ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ なす トマト にんじん えだまめ マスカットかじゅう	こめ むぎ あぶら  みずあめ	687 24 19.5 2.4	夏のめぐみを味わおう 夏野菜を多く使った献立になっています。太陽の恵みをあびた野菜には、目や肌を丈夫にし、病気から身体を守ってくれる働きや、体を冷してくれる働きがあります。
7	月	ロールパン ぎゅうにゅう ハンバーグ ジャーマンポテト はるさめスープ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ソーセージ とりにく かんてん	たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ レモン ぶどうかじゅう うんしゅうみかんかじゅう	パン さとう しょうぶつゆし じゃがいも あぶら じゃがいも バター はるさめ さとう みずあめ	560 22.2 19.9 2.5	七夕献立 7月7日は七夕です。給食でも七夕の行事を楽しんでもらえたらうれしいです。夜にはきれいな星空が見えるといいですね。 
8	火	わかめごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご(そぼろ) にびたし みそしる	わかめ ぎゅうにゅう たまご とりにく まぐろ とうふ みそ	しょうが こまつな キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう しょうぶつゆし じゃがいも	606 23.3 18.7 2.7	海藻を食べよう わかめは、日本では縄文時代から食べられてきたと言われています。食物繊維が含まれていておなかの調子を整えてくれます。
9	水	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのこみやき やさいのふくめに そうめんじる	ぎゅうにゅう さば さとう とりにく	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ とうがん おくら	こめ むぎ あぶら ごま さとう じゃがいも そうめん	595 22.3 22 1.8	熱中症に気をつけて 
10	木	ロールパン ぎゅうにゅう マンダイのミックスソース とうもろこし とうふとほうれんそうのスープ	ぎゅうにゅう マンダイ みそ とうふ とりにく ベーコン	 とうもろこし ほうれんそう しめじ	パン でんぷん あぶら	586 31.3 21 2.5	しずまえマンダイ 「マンダイ」は静岡市で水揚げされて、しずまえの魚です。身が白く淡泊な味です。給食では身を角切りにしたマンダイを使用します。
11	金	ジュシー (おきなわかやくごはん) ぎゅうにゅう とうふチャンプルー もずくじる パインアップル	ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご かつおぶし もずく たら たい	こんにゃく しいたけ にんじん なら もやし えのき たまねぎ ねぎ パインアップル	こめ あぶら さとう ごまあぶら あぶら さとう さとう	563 27.2 18.6 2.6	沖縄料理 チャンプルーとは沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味で、豆腐や色々な食材を炒めた料理です。 

日	曜日	こ ん だ て	おもなざいりょうと体の中でのほたらき			エネルギー たんぱく質 しじつ 食塩相当量	お知らせ
			あ か	み ど り	き い ろ		
			からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる		
14	月	むぎごはん			こめ むぎ	556 22.3 17.5 2.2	 お知らせ
		かんきょうにやさしい おちゃふりかけ	かつおぶし のり	まっちゃん	ごま こむぎこ さとう		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		くろはんぺんのいそべやき	くろはんぺん あおのり		あぶら		
		なすのみそあえ 	なまあげ みそ	なす ピーマン 赤ピーマン	あぶら		
15	火	とうがんじる 	とりにく	とうがん にんじん ねぶかねぎ			ふるさと給食 環境おうえん給食 環境おうえん給食の日はこのマーク  や  が目印です。ぜひ覚えてチェックしてください。
		カレー			うどん		
		なんばんうどん 	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ねぶかねぎ	あぶら でんぷん		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		いんげんのにびたし		いんげん しめじ えだまめ			
16	水	みかんゼリー		かんきつのうしゅくかじゅう	さとう 水あめ	574 25.7 18.2 2.5	 夏休み中も牛乳を飲もう
		むぎごはん			こめ むぎ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		アジフライ	あじ		パンこ しょうぶつゆし あぶら		
		ひじきのいために みそしる	ひじき さつまあげ とうふ みそ	こんにゃく にんじん えだまめ たまねぎ こまつな	さとう あぶら 		
17	木	むぎごはん			こめ むぎ	626 23.7 23.4 2.1	暑い夏を乗り切ろう 7月の給食が終わるといよいよ夏休みが始まります。冷たい食べ物や飲み物を取り過ぎないように気を付けて、元気に過ごしましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ヤンニョムチキン	とりにく みそ		でんぷん さとう あぶら		
		キャベツソテー	ソーセージ	キャベツ にんじん	あぶら		
		わかめスープ	わかめ とうふ	ねぶかねぎ えのき たまねぎ			

※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、ごま、大豆、りんごが混入する可能性があります。

※魚には小骨が残っている可能性があります。食べるときは注意して食べましょう。

※食材の使用については安全確認に努めています。

※給食費はすべて食材料費に使用しています。

※表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

※「学校給食」「学校の食事」「食育フォーラム」のイラストを使用しています。

～お知らせ～

・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。

 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

いよいよ夏休みがやってきますね。暑いと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしてしまいます。毎日繰り返していると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。夏休み中でも、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

ビタミンC
野菜、果物、いも類など

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。