

2025年



こんだてひょう

令和7年度 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」

実施回数 13回
静岡市立清水高部小学校
静岡市立高部こども園

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量	おしらせ
		体を作るものになる (あか)	体の調子を整えるものになる (みどり)	エネルギーのものになる (き)		
1	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	578 Kcal 21.9 g 333 mg 2.6 g	わかめは海藻の仲間、ミネラルやカルシウムが豊富です。今日は、乾燥わかめを炊いたごはんに入れて、わかめごはんにしました。よくかんで食べてくださいね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご(そぼろ)	たまご とりにく				
	ツナいりにびたし	まぐろ	こまつな キャベツ にんじん			
火	みそしる	とうふ みそ	たまねぎ はねぎ	じゃがいも		
2	コロッケバーガー (まるがたパン)			パン	599 Kcal 20.9 g 385 mg 2.2 g	コロッケは、フランスの揚げ物料理「クロケット」が元になって誕生した食べ物です。クロケットというのは、フランス語で「カリカリとしたもの」という意味です。今日のコロッケは、浜松市の三方原で作られたじゃがいもを使った、富士山の形をしたコロッケです。
	(ふじさんコロッケ)	ふたにく とりにく	たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら		
	(キャベツ)		キャベツ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にくだんごスープ	にくだんご	にんじん えのき チンゲンサイ たまねぎ			
水	やきプリンタルト	たまご にゅうせいひん		こむぎこ マーガリン さとう		
3	なつやさいのカレーライス (むぎごはん)			こめ むぎ	633 Kcal 25.4 g 374 mg 2.3 g	今日の枝豆は、清水区の三保や駒越で作られている枝豆です。旬は夏ですが、ハウスを使っているため1年中栽培することができます。枝豆は、たんぱく質や食物せんいが豊富な野菜です。
	(ルウ)	ふたにく チーズ	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ なす トマト ビーマン りんご	あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	えだまめ		えだまめ			
木	はっこうにゅう	にゅうせいひん				
4	むぎごはん			こめ むぎ	599 Kcal 24.7 g 390 mg 1.8 g	ししゃもは骨まで丸ごと食べられるので、カルシウムがとりやすく、成長期のおみなさんに食べてほしい食品のひとつです。体の栄養になるように、よくかんで味わって食べましょう。 * 3年生給食なし
	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		
	ごもくまめ	だいず とりにく	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん いんげん	さとう		
金	みそしる	とうふ みそ	だいこん えのき ねぶかねぎ			
7	むぎごはん			こめ むぎ	646 Kcal 24.1 g 352 mg 2.1 g	★七夕献立 今日は、七夕にちなんだ献立「そうめん汁」です。天の川や織姫が織った織物の糸、星に見立てて、汁の中にそうめんやおくらを入れました。
	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		
	やさいのふくめに		ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ	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	そうめん		
月	たなばたゼリー	とうにゅう	レモン メロン	さとう		
8	しょくパン			パン	557 Kcal 22.5 g 316 mg 2.3 g	夏の暑さに負けない強い体を作るには、毎日の食事と睡眠、運動が大切です。給食をしっかり食べて、夏休みに向けて元気に過ごしましょう。 * 4年生給食なし
	チョコレートクリーム			れんにゅう さとう ココアパウダー		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	アンサンブルエッグ	たまご チーズ パーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも		
	グリーンポテト	あおのり		じゃがいも		
火	ミネストローネ	パーコン だいず	にんじん トマト たまねぎ キャベツ	マカロニ		
9	むぎごはん			こめ むぎ	569 Kcal 23.7 g 359 mg 2.0 g	静岡市の自然豊かな山間地域のことを、奥静岡「オクシズ」と呼びます。オクシズでは、わさびやお茶の生産が盛んに行われています。今日は、あじフライの衣にオクシズのお茶を混ぜた「あじのオクシズお茶フライ」です。 * 4年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あじのオクシズお茶フライ	あじ	おちゃ	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	こんにゃく にんじん えだまめ	さとう		
水	みそしる	あぶらあげ とうふ みそ	こまつな えのき ねぶかねぎ			

ふるさと給食の日



日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量	おしらせ
		体を作るもとになる (あか)	体の調子を整えるもとになる (みどり)	エネルギーのもとになる (き)		
10	りんごパン		りんご	パン さとう	559 Kcal 24.3 g 395 mg 2.1 g	ソテーに使われている野菜は、ほうれん草に似ていますが「小松菜」という野菜です。東京の小松川で作られたことから、小松菜と呼ばれるようになりました。カルシウム・ビタミン・鉄分が多く含まれている栄養価の高い野菜です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	じゃがいものベーコンに	とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	じゃがいも		
	こまつなとコーンのソテー		こまつな もやし とうもろこし	あぶら		
木	ヨーグルト	ヨーグルト				
11	むぎごはん		沖縄県の料理	こめ むぎ	559 Kcal 24.8 g 375 mg 2.1 g	★沖縄県の郷土料理 「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、いろいろな食材を炒めた料理です。ゴーヤはビタミンCが豊富で、つかれをとる働きがあります。
	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 ゴーヤ たまねぎ だけのこ	あぶら ごまあぶら		
金	フルーツポンチ		みかん パイナップル おうとう	カクテルゼリー (ぶどう もも りんご とうにゅう) さとう		
14	こくとうパン			パン こくとう	573 Kcal 22.9 g 368 mg 2.5 g	今日のナポリタンに入っているピーマンは、夏が旬の野菜です。ピーマンには、血液をサラサラにする成分が含まれています。免疫力が高まり、風邪やウイルスを予防することができます。
	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	さとう バター		
	ナポリタン	ベーコン	たまねぎ とうもろこし トマト ピーマン	スパゲッティ あぶら		
月	やさいスープ		キャベツ にんじん こまつな	じゃがいも		
15	ソフトめん			ソフトめん	633 Kcal 27.9 g 330 mg 1.2 g	今日は、夏が旬の野菜「とうもろこし」です。素材の味が味わえるよう、シンプルに塩ゆでにしました。シャキシャキとした食感も楽しみながら食べて下さい。
	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	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			
火	プリン	とうにゅう		さとう		

有機農業って何だろう？

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。

16	むぎごはん			こめ むぎ	616 Kcal 22.1 g 516 mg 2.0 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環境にやさしい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	かつおぶし のり	おちゃ	ごま こむぎこ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	くろはんぺんフライ	さば いわし		パンこ こむぎこ あぶら		
	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		
水	とうがんじる	とりにく	とうがん にんじん ねぶかねぎ			
17	むぎごはん			こめ むぎ	636 Kcal 25.6 g 383 mg 1.9 g	豚肉に含まれるビタミンB1は、食べたごはんをエネルギーに変える役割をしています。疲れをとったり、イライラを防いだりする働きがあります。豚肉を食べて、疲れに負けない体を作りましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきにく	ぶたにく	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		
	キムチスープ	とうふ みそ	こまつな えのき キムチ			
木	ソーダフロートゼリー	とうにゅう		さとう		

＊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。 ＊魚には、小骨が残っている場合がありますので、食べるときは注意してください。

＊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。＊表示の栄養価（エネルギー・たんぱく質・カルシウム・食塩）は3・4年生の数値です。

＊イラストは「少年写真新聞社」のものを使用しています。 ＊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。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

スープ

カレーライス

冷やし中華

トマト

きゅうり

なす

スイカ

甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



気をつけて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。

