



7がつ こんだてひょう

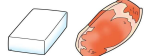


ふるさと給食の日

予定回数 13回

静岡市立清水高部東小学校

日・曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			調味料など	44444- 1000 たん白質 g たんぱく質 g 塩 分 g	一口メモ
		あか からだをつくる	みどり からだのちようしを ととのえる	きいろ ねつやちからの もとなる			
1 火	ソフトめん			ソフトめん		725 31.7 331	【味付けにぼし】 味付けにぼしには、カタクチイフンが使われています。頭からしっぽまで、丸ごと食べることができる魚には、骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。成長期のみなさんにたくさん食べてほしい食材です。
	ミートソース	ぎゅうにく ふたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん クリンベース	あぶら 	塩 トマトピューレ ケチャップ ソース スープの素 チャツネ こしょう 赤ワイン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	フライドポテト			じゃがいも あぶら	スープの素		
	あじつけにぼし	かたくちいわし		さとう ごま	塩		
2 水	むぎごはん			こめ むぎ		634 24.4 339	【スタミナ野菜：にら】 にらは「古事記」や「万葉集」にも登場し、古くから薬草として利用されてきました。香りの成分アリシンは、豚肉と一緒に食べると、疲労回復やスタミナ強化の効果が期待されます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅうまい	ふたにく	たまねぎ しょうが	でんぶん あぶら さとう こむぎこ	醤油 塩		
	いためビーフン	ふたにく	しょうが しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ	ビーフン あぶら さとう でんぶん	醤油 酒 中華スープの素 塩 こしょう		
	にらたまスープ	たまご とうふ	にら	でんぶん	中華スープの素 塩 こしょう 醤油		
3 木	むぎごはん			こめ むぎ		590 24.1 311	【焼肉を食べよう】 豚肉はビタミンB1がたっぷり含まれていて、体の疲れをとってくれる優秀な食材です。ビタミンB1が体から少なくなると、イライラしたり食欲がなくなったりします。今日は焼き肉を食べて夏の暑さを乗り切りましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	やきにく	ふたにく	たまねぎ しょうが にんにく ビーマン にんじん もやし	あぶら	酒 醤油 アップルピューレ 中華スープの素		
	キムチスープ	ふたにく とうふ	しめじ キムチ はくさい ねぎ	トック	マギーブイヨン とりがらスープ 塩 こしょう 酒 醤油		
4 金	むぎごはん			こめ むぎ		586 24.4 382	【五目豆】 「五目豆」に入ってる大豆には、みなさんの体を作るもととなるたんぱく質、骨を丈夫にするカルシウム、貧血を予防する鉄分など、たくさん栄養が詰まっています。他にもカロテンいっぱいのにんじん、食物繊維が豊富なごぼうやれんこん、こんにやくが使われていて、栄養満点な料理です。
	かんきょうにやさしいおちやふりかけ	かつおぶしのり	ちゃ	さとう ごま こむぎこ	かんきょう おうちえん きゅうしよく 		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりそぼろいりあつやきたまご	たまご とりにく	しょうが	でんぶん さとう	醤油 塩 みりん 酒		
	ごもくまめ	だいず	ごぼう れんこん にんじん こんにやく	さとう	醤油		
7 月	みそしる	とうふ みそ	こまつな えのきだけ			578 19.9 285	【七夕献立】 7月7日の七夕には、願い事を短冊に書いて笹にかざる風習があります。もともとは芸事や書道が上手になるようにと願う中国の行事が始まりとされています。今日の「七夕汁」には、天の川をイメージして星形のマカロニをたくさんちりばめました。目でも楽しい献立です。
	ごもくずし						
	すしめし	あぶらあげ	たけのこ にんじん しいたけ	こめ さとう	酒 酢 塩 醤油 みりん		
	きんしたまご	たまご		でんぶん さとう	塩 みりん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			たなばたのこんだて 		
	たなばたじる	とりにく	にんじん とうがん	こめこマカロニ	醤油 酒 塩		
	たなばたゼリー		レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁	さとう			
8 火	ミルクいりしよくパン			しよくパン		588 29.3 319	【さけを食べよう】 さけには、アスタキサンチン・EPA・DHAが多く含まれます。また、皮にはコラーゲンやビタミンB群やビタミンDが豊富に含まれます。皮も一緒に食べることで、より多くの栄養を摂取することができます。
	いちごジャム			いちごジャム			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さけのマヨネーズやき	さけ ぎゅうにゅう チーズ	パセリ	あぶら	塩 こしょう マヨネーズ		
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし		クリームコーンドレッシング		
9 水	やさいスープ	ベーコン	こまつな たまねぎ にんじん	じゃがいも	スープの素 塩 こしょう 醤油	624 21.6 284	【ふるさと給食の日】 今日は夏野菜たっぷりの「夏野菜カレー」です。ナスは、地元清水の農産物の折戸なすを使いました。徳川家康公に献上していたという「折戸なす」。家康が愛した「一富士（いちふじ）、二鷹（にたか）、三茄子（さんなすび）」のこわさのなすが折戸なすといわれています。また、枝豆も清水の枝豆「駒豆（こまめ）」です。静岡の恵みをたっぷり味わいましょう。
	なつやさいカレー	ふたにく 	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ ズッキーニ なす 	こめ むぎ あぶら じゃがいも	オールスパイス アップルピューレ カールル スープの素 ソース チャツネ トマトピューレ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			塩 		
	えだまめ「駒豆」		えだまめ				
10 木	あおりんごゼリー		りんご果汁	さとう		661 23.5 355	【ふるさと給食の日】 黒はんぺんの始まりは、徳川家康公が「たくさんとれた鰯（いわし）が食べずに傷んでしまうのがもったいない」と言って、料理人の戸川半兵衛（とがわはんべい）に頼（いわし）を使って何か作るよう命じ、そこでできたのが「黒はんぺん」です。今日は、静岡の特産品、黒はんぺんのフライをおいしく食べてください。
	わかめごはん	わかめ	ふるさと きゅうしよくのひ 	こめ むぎ ごま			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	くろはんぺんのフライ	いわし さば たら		でんぶん さとう パンこ こむぎこ あぶら	塩		
	にんじんのきんぴら	油あげ	にんじん ごぼう こんにやく いんげん	あぶら さとう ごま	醤油 みりん 赤唐辛子		
	とうがんのスープ	とうふ ベーコン	とうがん しめじ ねぎ 	でんぶん	中華スープの素 醤油 塩 こしょう		

日・曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			調味料など	エネルギー たん白質 g たんぱく質 g 塩 分 g	一口メモ
		あか	みどり	きいろ			
		からだをつくる	からだのちようしき ととのえる	ねつやちからの もとなる			
11 金	コロッケバーガー					566 19.7 321	【夏の食生活】 夏を元気に過ごすための食生活のポイントを3つ紹介します。ポイント1、のどが乾いたら、麦茶や牛乳を飲みましょう。ジュースはたくさん砂糖が入っているの、飲みすぎに気を付けましょう。ポイント2、朝、昼、晩の食事の時間を決めて3食しっかり食べましょう。ポイント3、卵、肉、魚などのたんぱく質をとりましょう。たんぱく質が不足すると夏バテの原因になります。これらを守って、夏休みを元気に過ごしましょう。
	まるがたミルクいりパン			ミルクいりまるがたパン			
	ぎゅうにくコロッケ	ぎゅうにく	たまねぎ	じゃがいも あぶら さとう パンこ こむぎこ			
	ちゅうのうソース				ちゅうのうソース		
	ポイルキャベツ		キャベツ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
14 月	ジューシー (おきなわけんの たきこみごはん)	ぶたにく ひじき	しいたけ にんじん	こめ むぎ さとう あぶら	醤油 酒 みりん 中華スープの素 塩	594 26.4 325	【郷土料理：沖縄】 今日は沖縄の献立です。沖縄でよく食べられている炊き込みご飯「ジューシー」や、沖縄でよくとれる「ゴーヤ」を使った「ゴーヤチャンプルー」、沖縄が初めて育てることに成功した海藻「もずく」など、沖縄尽くしのメニューになっています。今日は、沖縄の味を給食で楽しみましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ゴーヤチャンプルー	とうふ ぶたにく たまご かつおぶし	ゴーヤ たまねぎ	あぶら	塩 こしょう みりん 醤油 酒		
	もずくスープ	もずく タラつみれ	えのきだけ		中華スープの素 醤油 塩 こしょう		
15 火	ミルクいりロールパン			ミルクいりロールパン		567 22.2 342	【ナポリタンを食べよう】 ナポリタンは、戦後、アメリカ人がスパゲティにケチャップをかけて食べていたことに発想を得て、日本のレストランで作ったのが始まりと言われています。今日の給食のナポリタンは、たくさん具材が入っていて、栄養満点です。残さず食べてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	チーズオムレツ	たまご チーズ		さとう あぶら	酢 塩		
	ナポリタン	ベーコン	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム	スパゲッティ あぶら さとう	スープの素 塩 こしょう ウスターソース ケチャップ		
	ポテトスープ		にんじん たまねぎ キャベツ	じゃがいも	とりがらスープ スープの素 塩 こしょう 醤油		
16 水	むぎごはん			こめ むぎ		585 23.7 310	【たんぱく質を摂ろう】 豆腐と豚肉には、たんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質が不足すると筋力が低下したり、様々な病気にかかりやすくなるので、たんぱく質をしっかりとって元気な体を作りましょう。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	しいたけ にんじん しょうが にんにく ねぎ にら	あぶら さとう でんぶん	トウバンジャン 醤油 みりん スープの素 オイスターソース		
	こまつなとコーンのソテー	ベーコン	こまつな キャベツ とうもろこし	あぶら	スープの素 塩 こしょう		
17 木	ハヤシライス	ぎゅうにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	こめ むぎ あぶら なまクリーム こむぎこ じゃがいも	赤ワイン チャツネ ソース ハヤシルウ	682 23.9 332	【とうもろこしの秘密】 今からとうもろこしの秘密を紹介します。1つ目は粒の数とひげの数が同じ。2つ目はとうもろこしは種の部分を食べていること。3つ目は粒の数は必ず2で割れる数だということです。みなさんは知っていましたか？今日は、旬のとうもろこしをおいしく食べてください。  
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とうもろこし		とうもろこし		塩		
	フローズンヨーグルト	ヨーグルト					

※ 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。

※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。

※ 家庭用配布献立表には、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。

※ 魚には小骨が残っている場合があるため、注意して食べましょう。

※ 食材等の都合により、献立を変更する場合があります。

※イラスト：少年写真新聞社、いらすとや

令和7年度「食事 to 健康」

学校給食課が作成する年刊おたより「食事 to 健康」が、Webサイトにアップロードされました。内容は、令和6年度の学校給食での取り組みと「朝ごはんのバランス」について。中学生が考えた、「自分で作ることでできる朝ごはんの料理例」が載っています。ぜひ見てください!

しゃっかんくん 食事と健康 

すい ぶん ほ きゅう
水分補給で
ねっ ちゅう しょう
熱中症を
ふせ
防ごう



ねっちゅうしょう とは にっしやびょう や ねっしやびょう のことをいい、軽度のものから命の危険にかかわる状態まで、さまざまです。予防するためには、まず適度な水分補給をすることが欠かせません。特に激しい運動や、炎天下の中にいる場合などは、こまめに摂取するようにしましょう。

甘い清涼飲料を
飲みすぎると

炭酸飲料や甘いジュースなどは
約10%の糖分が入っているものがあり
ます。500ml入りのもので50gぐ
らいの糖分を摂取してしまうこと
になりますので、飲みすぎには気をつ
けましょう。

