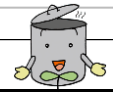
予定給食回13回　**7月こんだてひょう**　清水船越小学校

日（曜日）	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			栄養量（中学年）	一口メモ
		ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩	
1日（火）	チキンカツバーガー （バーガーパン、チキンカツ、キャベツ）	とりにく	キャベツ	パン　げんまい　でんぷん パンこ　こむぎこ　あぶら	684 35.2 453 2.8	切り目の入ったパンに、チキンカツやキャベツソテー、チーズをはさんで、チキンカツバーガーを作って食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	クラムチャウダー	ベーコン　あさり ぎゅうにゅう　とうにゅう	たまねぎ　にんじん　パセリ	あぶら　じゃがいも バター　こむぎこ		
	スライスチーズ	チーズ				
2日（水）	ジューシー	ぶたにく　ひじき	しいたけ	こめ　あぶら さとう	570 27.8 318 2.3	ジューシーとゴーヤチャンプルーは沖縄県の郷土料理です。チャンプルーには、「ごちゃ混ぜ」という意味があります。
	ぎゅうにゅう　（沖縄県の料理）	ぎゅうにゅう				
	ゴーヤチャンプルー	ぶたにく　とうふ　たまご かつおぶし	にんじん　ゴーヤ　もやし　たけのこ	あぶら		
	もずくじる	もずく　あおのりボール	えのきだけ　はねぎ			
	れいとうパイナップル		パイナップル			
3日（木）	マーガリンパン			ロールパン　マーガリン	611 21.7 305 2.7	ピーマンは夏に旬を迎える野菜です。ビタミンCが多くふくまれ、体の調子を整えてくれる働きがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ミートオムレツ	たまご　とりにく　だいず	たまねぎ　にんじん	でんぷん　さとう あぶら		
	ナポリタン	ウィンナー	たまねぎ　にんじん ピーマン	スパゲティ　あぶら		
	やさいスープ		キャベツ　チンゲンサイ とうもろこし	じゃがいも		
4日（金）	むぎごはん			こめ　むぎ	600 24.7 373 2.0	魚には、たんぱく質や脂質などの栄養がふくまれています。特にさばには、魚特有の脂質が多く、頭の働きをよくしてくれると言われています。
	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　でんぷん あぶら		
	やさいのふくめに	とりにく	にんじん　ごぼう　たけのこ こんにゃく　えだまめ	さとう　じゃがいも		
	すましじる	とうふ　わかめ	えのきだけ ほうれんそう			
7日（月）	くろざとうパン			ロールパン　くろざとう	609 25.0 440 1.9	7月7日の七夕にちなんだ献立です。ハンバーグは星型です。デザートも七夕のゼリーです。
	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　にんにく　しょうが	さとう　あぶら マッシュポテト		
	こふきいも			じゃがいも		
	とうがんスープ	とりにく	とうがん　えのきだけ　にんじん チンゲンサイ	かたくりこ		
	たなばたゼリー	とうにゅう　かんてん		さとう		
8日（火）	むぎごはん			こめ　むぎ	579 21.5 373 1.5	なすのみそ和えで使うなすは、清水でとれた「折戸（おりど）なす」です。ふるさとの味をぜひ味わいましょう。
	ぎゅうにゅう　（ふるさと給食の日）	ぎゅうにゅう				
	あじオクシズおちゃフライ	あじ	りょくちゃ	あぶら　こむぎこ パンこ		
	なすのみそあえ	なまあげ　みそ	なす　ピーマン	さとう　あぶら		
	けんちんじる	とうふ	ごぼう　こんにゃく　にんじん　だいこん はねぎ	じゃがいも　ごまあぶら		
9日（水）	げんまいしょくパン いちごジャム＆マーガリン			しょくパン　げんまい マーガリン　いちごジャム	563 21.0 311 1.8	じゃがいもは、「大地のりんご」と呼ばれるほど、ビタミンCをたくさんふくんでいます。
	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 パセリ	じゃがいも		
	ちんげんさいのソテー		チンゲンサイ　とうもろこし	あぶら		
10日（木）	なつやさいのカレーライス	ぶたにく	しょうが　にんにく　なす　トマト ピーマン　りんご　たまねぎ	こめ　むぎ　あぶら じゃがいも	617 23.8 362 2.1	夏野菜のカレーライスでは、なす、トマト、ピーマンなど夏野菜をたくさん使います。旬の味を味わいましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	えだまめ		えだまめ			
	はっこうにゅう	はっこうにゅう				

日（曜日）	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			栄養量（中学年）	一口メモ
		ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩	
11日（金）	にしょくどん （むぎごはん、とりそぼろ、いりたまご）	とりにく　たまご	しょうが　たけのこ　しいたけ グリンピース	こめ　むぎ　さとう	595 27.1 382 1.9	二色丼では、とり肉や野菜を使ってとりそぼろを作ります。いり卵と一緒にごはんにいかけて食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそけんちんじる	あぶらあげ　とうふ　みそ	ごぼう　こんにゃく　にんじん だいこん　はねぎ	じゃがいも　ごまあぶら		
	さつまいもいりあじつけにぼし	にぼし		さつまいも　さとう		
14日（月）	ソフトめん トマトソース	ぶたにく　チーズ	しょうが　にんにく　たまねぎ　なす ピーマン　にんじん　トマト　マッシュルーム	ソフトめん　あぶら	592 23.9 314 1.4	トマトソースでは、今が旬のなすやトマト、ピーマンなどを使います。めんとからめて味わいましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	こまつなとコーンのソテー		こまつな　とうもろこし キャベツ	あぶら		
	とうにゅうプリン	とうにゅう		さとう		
15日（火）	むぎごはん			こめ　むぎ	590 22.3 613 2.1	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お茶ふりかけのお茶は有機農業で作られました。
	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	ごま　さとう こむぎこ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	たまご		あぶら　さとう かたくりこ		
	ごもくまめ	だいず　こんぶ	ごぼう　にんじん　こんにゃく　れんこん いんげん	さとう		
	みそしる	とうふ　みそ	だいこん　えのきだけ　こまつな はねぎ			
16日（水）	げんまいパン			ロールパン　げんまい	570 25.9 290 2.2	とうもろこしは、夏に旬を迎える野菜です。朝とったとうもろこしは、夜に栄養をたくわえるため、よりおいしくなります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さわらのミックスソース	さわら　みそ		さとう　でんぷん あぶら		
	とうもろこし		とうもろこし			
	はるさめスープ	ベーコン	にんじん　もやし　たまねぎ チンゲンサイ	はるさめ		
17日（木）	わかめごはん	わかめ		こめ　むぎ	637 26.4 378 2.5	夏休み前最後の給食です。夏休み中も栄養バランスに気をつけて朝、昼、夕の3食しっかり食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきにく	ぶたにく	たまねぎ　しょうが　にんにく　りんご ピーマン　にんじん	あぶら		
	みそしる	とうふ　あぶらあげ　みそ	こまつな　えのきだけ はねぎ			
	ぶどうゼリー		ぶどう	さとう		



☆17日（木）夏休み前最後の給食です。

注意!!

※物資の都合により献立を変更する場合があります。
※麺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、りんご等が混入する可能性があります。
※海産物はえび・かになどが混入する可能性があります。
※少年写真新聞社、全国学校給食協会のイラストを使用しています。
※栄養価は3・4年生の数値です。
※家庭配布用献立表には、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。

☆静岡市の学校給食についてホームページで紹介しています☆

毎月の献立表や給食のレシピなど、静岡市の学校給食の情報を紹介しています。
ご家庭での食事や食育などに、ぜひご活用ください！

しょっかんくんと 静岡市の学校給食 おいしい静岡いただきます！

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。
小学校の待機調理員も募集しています。