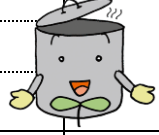




きゅうしょくこんだてひょう

給食予定回数 13回

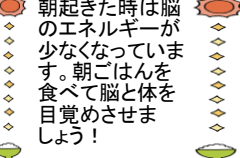
静岡市立清水岡小学校

日	ようび	こんだて	(あか) からだをつくる	(みどり) からだのちょうしを ととのえる	(き) ねつやちからの もとになる	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 塩分g	ひとくちメモ
1	火	コロッケバーガー ぎゅうにゅう にくだんごスープ れいとうもも	ぶたにく ぎゅうにゅう ミートボール	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ たまねぎ えのきだけ もも	パン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら  シロップ	546 20.7 17.2 325 2.3	口の中にほおばりすぎず よくかんで食べましょう 口の中に食べ物をたくさん 詰め込むのは、マナー違反 になります。また、口っぱ いにほおばらずに、一口の 量を少なくすると、しっかり かむことができます。
2	水	むぎごはん かんきょう 環境にやさしい ちや お茶ふりかけ ぎゅうにゅう そぼろいりあつやきたまご ツナいりにびたし みそしる	かつおぶし のり ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ あぶらあげ みそ	 有機農産物のお茶 ゆうきのうさんぶつ ちや こまつな キャベツ にんじん たまねぎ ねぶかねぎ	こめ むぎ さとう ごま こむぎこ さとう あぶら じゃがいも 	604 22.0 18.1 532 2.1	環境おうえん給食 有機農業は、農業による 環境への負担をできるだ け減らすように考えられ た栽培法です。化学肥 料・化学農薬を原則使わ ず、遺伝子組み換え技術 の利用等も行いません。 今後も給食では環境おう えんに取り組む予定で す。
3	木	ロールパン ぎゅうにゅう やきそば フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり とうにゅう	キャベツ にんじん もやし しょうが みかん パイナップル おうとう	パン むしめん あぶら さとう	623 21.5 22.1 300 1.8	学校給食の情報を発信中！  アクセスは こちらから！



感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち



4	金	むぎごはん ぎゅうにゅう くろはんぺんのフライ おりどなすのみそあえ とうがんじる	ぎゅうにゅう くろはんぺん なまあげ みそ とりにく	 おりどなす ピーマン とうがん にんじん ねぶかねぎ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら さとう	614 22.3 20.1 319 2.2	ふるさと給食の日 
7	月	わかめごはん ぎゅうにゅう ほしのハンバーグ グリーンポテト ウィンナーとやさいのスープ たなばたゼリー	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あおのり ウィンナー	たまねぎ たまねぎ にんじん こまつな レモン ぶどう みかん	こめ むぎ ごま あぶら さとう じゃがいも さとう 	627 22.0 16.6 365 2.2	いただきます 「いただきます」は大切なも のを受け取る時の感謝の気 持ちをあらわします。食べ物 から栄養をいただいて皆さん は元気に成長することが できます。ありがとうの気持ち を込めてあいさつをしまし ょう。
8	火	しょくパン だいずチョコレート ぎゅうにゅう コーンクリームフライ ナポリタンスパゲッティ ジュエリーヌスープ	だいず ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ベーコン	 とうもろこし たまねぎ たまねぎ ピーマン ホールコーン キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	パン さとう じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら バター スパゲッティ あぶら	699 21.3 32.7 377 2.5	牛乳を飲もう 給食ではほぼ毎日牛乳が 出ます。成長期の皆さんに 必要な栄養が入っているか らです。夏休み中も皆さん の体は休まず成長します。 休みの間もぜひ牛乳を飲み ましょう。
9	水	むぎごはん ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかに しゅうまい ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ちくわ ぶたにく	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ たまねぎ しょうが ぶどう	こめ むぎ さとう でんぶ ごまあぶら こむぎこ あぶら さとう	677 26.1 20.5 380 2.0	朝ごはんは大切な エネルギー源  朝起きた時は脳の エネルギーが 少なくなっていま す。朝ごはんを 食べて脳と体を 目覚めさせま しょう！

日	ようび	こんだて	(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) ねつやちからのもとになる	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 塩分g	ひとくちメモ
10	木	くろざとうパン 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	 とうもろこし ほうれんそう にんじん キャベツ	パン くろみつとう でんぶん さとう あぶら	557 26.3 18.4 387 2.2	2年生のみなさんに感謝 とうもろこしはいろいろな献立に登場する、給食では大活躍の野菜です。今日は2年生が皮むきをしてくれたとうもろこしを給食室で大切にゆめます！おいしくいただきます！
11	金	ジュシー (おきなわかやくごはん) ぎゅうにゅう ゴーヤチャンプルー もずくじる れいとうパイン	やきぶた ひじき ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ もずく あおのりボール	にんじん しいたけ ゴーヤ にんじん たまねぎ えのきだけ パイナップル	こめ あぶら さとう  シロップ	552 26.5 17.3 360 2.4	沖縄県の郷土料理 肉や野菜、ひじきの入った沖縄かやくごはんと沖縄地産物の代表ゴーヤともずくの献立です！
14	月	ソフトめん ミートソース ぎゅうにゅう コーンサラダ にゅうさんきんいんりょう	ぶたにく ぎゅうにく チーズ ぎゅうにゅう にゅうさんきんいんりょう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン	ソフトめん あぶら ドレッシング	588 28.9 17.9 384 1.8	めん料理 夏休み中はめん料理を食べる機会が増えませんか？めんだけではたんぱく質やビタミンが不足がちです。肉や野菜などを加えて具だくさんにし、栄養バランスを整えておいしく食べましょう！
15	火	なつやさいのカレーライス ぎゅうにゅう えだまめ いよかんゼリー	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう 	たまねぎ にんじん おりどなす かぼちゃ トマト ピーマン えだまめ いよかん	こめ むぎ じゃがいも あぶら  さとう	628 22.7 19.3 291 1.3	ふるさと給食の日 今日は清水区駒越産の枝豆と折戸なすを使った献立です。地元でとれるおいしい野菜を食べて静岡を感じてくださいね。
16	水	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 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな ホールコーン	パン いちごジャム じゃがいも あぶら	578 22.6 19.8 598 2.0	夏バテ予防のポイント ①こまめに水分補給を！ ②バランスの良い食事！ ③冷たいものとりすぎ注意！ 
17	木	むぎごはん ぎゅうにゅう やきにく チゲふうみそしる ソーダゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご みそ とうにゅう ゼラチン	たまねぎ にんじん りんご ピーマン にんにく しょうが はくさい ほうれんそう えのきだけ にら にんじん	こめ むぎ あぶら さとう	672 26.4 22.3 423 1.9	肉と野菜 肉にはたんぱく質が多く含まれています。肉だけでは栄養が偏りますが、野菜と一緒に食べることでおいしだけでなくバランスもとります。きょうは焼肉にもみそ汁にも野菜がたっぷりです！

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

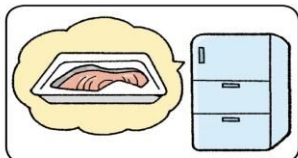
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



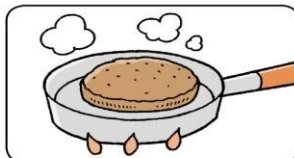
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。



朝ごはん

げんきに1日をすくすくするためには、早起き、早寝の習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりとることが大切です。



暑い夏も元気に乗りきりましょう！

夏休み明けの給食は
9月1日(月)
からです

- ※ 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、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン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。
- ※ 表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。
- ※ 少年写真新聞社のイラストを使用しています。