

7月 給食献立表



小学校 Bブロック

門屋学校給食センター

日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
1 (火)	米飯 (減量) 牛乳 さわらのみそマヨネーズ焼き 野菜のからし和え けんちん汁	牛乳 さくら みそ 鶏卵 チーズ いか 豆腐	生姜 キャベツ ほうれん草 もやし ごぼう にんじん 大根 葉ねぎ	米 ノンエッグマヨネーズ マヨネーズ 砂糖 ごま油 じゃがいも	醤油 酒 醤油 かつおだし 洋辛子粉 かつおだし 醤油 塩	627 27.4 366	魚料理を食べよう 「さわらのみそマヨネーズ焼き」
2 (水)	米飯 (減量) 環境にやさしいお茶ふりかけ 牛乳 星形コロケ ☆シ 梅とじゃこのサラダ オクラととうがんのスープ	のり かつお節 牛乳 鶏肉 豚肉 ちりめん干し 鶏肉 豆腐	抹茶 たまねぎ レタス 大根 黄ピーマン れんこん 梅 とうがん にんじん オクラ	米 ごま 砂糖 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 植物油 脂 大豆油 春雨	醤油 塩 酒 とりがらスープ スープストック 塩 こしょう	582 17.6 471	環境おうえん給食 七夕献立を味わおう☆シ
3 (木)	食パン (減量) 牛乳 じゃがいものトマト煮 ツナとコーンのサラダ 黄桃缶	牛乳 鶏肉 まぐろ油漬	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし 黄桃	パン じゃがいも 砂糖 大豆油 マヨネーズ	トマトケチャップ スープ ストック 塩 こしょう こしょう	601 23.5 301	トマトの旨みを味わおう
4 (金)	米飯 (減量) そばろ井 牛乳 即席漬け 駿河汁	鶏肉 炒り卵 牛乳 塩昆布 いわしのつみれ 豆腐 みそ	生姜 たけのこ にんじん しいたけ グリンピース 白菜 大根 ごぼう 葉ねぎ	米 砂糖 ごま じゃがいも	酒 醤油 みりん かつおだし 昆布だし	615 26.7 366	ふるさと給食 「駿河汁」
7 (月)	米飯 (減量) 牛乳 フライドチキン せんキャベツ カレースープ	牛乳 鶏肉 ウインナー	キャベツ レッドキャベツ にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ とうもろこし	米 でんぷん 小麦粉 大豆油 大豆油 じゃがいも	フライドチキンパウダー 中濃ソース カレールウ カレー粉 塩 こしょう フィッシュカルシウム とりがらスープ	715 25.0 366	環境おうえん給食 有機農業を知ろう
8 (火)	米飯 (減量) 牛乳 田舎煮 ひじき入りおひたし パインアップル缶	牛乳 豚肉 生揚げ 昆布 みそ ひじき	にんにく 生姜 大根 にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ ほうれん草 キャベツ パインアップル	米 じゃがいも 砂糖 ごま油	醤油 かつおだし 塩 酒 みりん 醤油 かつおだし	591 20.2 324	野菜を食べよう
9 (水)	ソフトめん シーフードソース 牛乳 海藻サラダ とうもろこし	ベーコン いか あさり 鶏肉 チーズ 牛乳 牛乳 海藻ミックス	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト トマト きゅうり キャベツ とうもろこし	ソフトめん 大豆油 マーガリン 小麦粉 砂糖 生クリーム	トマトケチャップ ウスターソース スープストック 赤ワイン こしょう 塩 とんこつスープ 和風ドレッシング	586 23.1 323	夏の野菜 「とうもろこし」
10 (木)	米飯 (減量) 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ 春巻	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ポークハム 錦糸卵 豚肉	にんにく 生姜 にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ 根深ねぎ キャベツ きゅうり もやし きくらげ たけのこ キャベツ たまねぎ にんじん にんにく 生姜 しいたけ	米 大豆油 砂糖 でんぷん ごま油 春雨 春雨 砂糖 でんぷん ラード 小麦粉 大豆油	中華スープの素 酒 オイスターソース 醤油 赤唐辛子粉 中華ドレッシング 醤油 塩	739 25.6 507	食感を楽しもう 「中華サラダ」
11 (金)	米飯 (減量) 牛乳 焼き肉 ナムル わかめスープ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	たまねぎ 生姜 にんにく りんごペースト ピーマン 赤ピーマン ほうれん草 にんじん だいずもやし 大根 キャベツ えのきたけ	米 大豆油 トック	酒 醤油 フィッシュカルシウム ナムルドレッシング とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう 薄口醤油	579 24.0 350	暑さに負けない食事をしよう
14 (月)	ミルク食パン (減量) 牛乳 ハンバーグ じゃがいものベーコン煮 すいか	スキムミルク 牛乳 鶏肉 豚肉 鶏肉 ベーコン	たまねぎ トマトペースト にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ パセリ しめじ すいか	パン 大豆油 砂糖 じゃがいも	塩 デミグラスソース ウスターソース トマトケチャップ 塩 醤油 スープストック とんこつスープ こしょう	632 26.2 445	旬の果物 「すいか」
15 (火)	麦入り米飯 夏野菜のカレー 牛乳 こんにゃくサラダ レモンゼリー	豚肉 スキムミルク チーズ 牛乳 海藻ミックス	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト (煮込) ピーマン サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ レモン果汁	米 麦 大豆油 じゃがいも 生クリーム	赤ワイン カレー粉 カレールウ 中濃ソース とんかつソース ウスターソース 塩 フィッシュカルシウム とんこつスープ 青じそドレッシング	690 20.8 378	夏野菜を食べよう

7月 給食献立表

小学校 Bブロック

門屋学校給食センター

日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
16 (水)	米飯 (減量) ルーロー飯 牛乳 汁ビーフン 杏仁かん	豚肉 生揚げ 牛乳 鶏肉 杏仁寒天 (豆乳)	生姜 根深ねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ もやし きくらげ とうもろこし 葉ねぎ 黄桃 バインアップル	米 大豆油 砂糖 ビーフン ごま油 でんぶん	酒 オイスターソース 醤油 中華スープの素 薄口醤油	682 26.8 296	味付けのひみつを 知ろう 「ルーロー飯」
17 (木)	食パン (減量) ジャム 牛乳 洋風おでん コーンサラダ 枝豆	牛乳 鶏肉 ウインナー うずら卵	こんにゃく にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし キャベツ レタス きゅうり 枝豆	パン いちごジャム じゃがいも	塩 醤油 スープストック フィッシュカルシウム クリーミーコーンドレッシング	606 24.2 368	枝豆について 知ろう
18 (金)	米飯 (減量) 中華丼 牛乳 大根ときゅうりの中華漬け ぎょうざ	いか 豚肉 うずら卵 牛乳 鶏肉 大豆粉	生姜 にんにく にんじん たけのこ 白菜 チンゲンサイ きくらげ きゅうり 大根 キャベツ たまねぎ にんにく 生姜	米 大豆油 ごま油 でんぶん 砂糖 ごま油 ラード でん粉 砂糖 植物油 小麦粉 大豆油	中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース フィッシュカルシウム 醤油 とんこつスープ 酢 醤油 塩 醤油 塩	587 21.8 398	夏を元気に すごそう

夏の健康づくりに夏野菜！

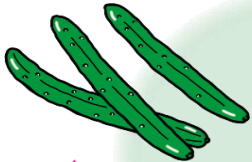
野菜には、体の抵抗力を高めるビタミンAや暑さによるストレスを和らげるビタミンC、排便を促す食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。とくに夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜には、ビタミンやミネラルに加え、水分も多く含まれているため、暑い夏の水分の補給にも役立ちます。

給食のない夏休みだからこそ！

給食がない夏休みは野菜不足になりがちです。毎食、生野菜なら両手に1杯、ポイル野菜なら片手に1杯を目安に、しっかり野菜をとるよう心がけましょう。

夏野菜いろいろ

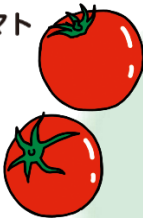
きゅうり



カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。

サラダや浅漬けや酢の物にしてもおいしく食べられます。

トマト



ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

生で食べるのももちろん、湯むきしてスープに加えるのもおすすめです。

なす



油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。

素揚げして、だし汁につけた揚げたまや天ぷらは定番です。

ピーマン



ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。

肉詰めやチンジャオロースは食べやすく、ピーマンが苦手な人にもおすすめです。

かぼちゃ



栄養価が高く「野菜の優等生」とよべます。ビタミンA・C・Eが豊富です。

煮物や揚げ物、お菓子にも使われる人気の野菜です。

えだまめ



豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンBも多く、甘いものを取りすぎてしまいがちな夏にとくに役立ちます。

茹でて塩をふって食べる枝豆は手軽で栄養満点です。

※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。
 ※魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しましょう。
 ※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。
 ※家庭配付用献立表には、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。

※製造過程で混入する可能性があるもの

【米】

- ① 賤機南小・井宮北小⇒小麦、大豆等
- ② 上記以外の学校⇒えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉等

【パン】

- ① 番町小・新通小⇒卵、ごま、大豆、りんご等
- ② 賤機南小・井宮北小⇒くるみ、卵、落花生、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン等
- ③ ①・②以外の学校⇒くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、ごま、大豆、豚肉、マカダミアナッツ、もも、りんご、ゼラチン等

【めん】

卵、そば

イラスト出典:「新食育ブック」



静岡市学校給食課ウェブサイトには、献立表や食育ニュース、食育学習コンテンツ、食材の産地などの情報やレシピを掲載しています。

