



# きゅうしょくこんだてひょう



6年生が家庭科で考えた献立が登場します!



給食予定回数 9回

静岡市立清水岡小学校

日	ようび	こんだて	(あか)	(みどり)	(き)	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
			からだをつくる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからのもとになる		
2	月	あげパン ぎゅうにゅう ぶたじる いよかんゼリー	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ あぶらあげ みそ		パン さとう あぶら じゃがいも さとう	544 23.5 200 374 1.8	<b>ふるさと給食の日</b> 静岡産の豚肉で作る豚汁です。また大人子ども給食の思い出の一つといえば「揚げパン」ですね!
3	火	むぎごはん ぎゅうにゅう すきやき だいごんのあまずつけ ひなまつりゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ	だいごん にんじん ごぼう ねぶかねぎ こんにやく いよかん はくさい ねぶかねぎ にんじん えのきだけ こんにやく だいごん にんじん かぼす いちご りんご もも	こめ むぎ さとう さとう	611 24.4 17.1 414 1.3	

## 6年3組 「岡っ子人気給食」

4	水	バターロールパン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー コーンサラダ プリン	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ とうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン	パン じゃがいも なまクリーム あぶら ドレッシング さとう	694 23.1 30.9 337 2.5	みんなが大好きなメニューをたくさんにしたい!との思いで考えた献立です。パンにもこだわって、甘味があつておいしいバターロールパンを選択してくれています。
---	---	---	---	--------------------------------------	--	-----------------------------------	---

## 6年7組 リクエストデザート「チョコクレープ」

5	木	にこにこカレーライス ぎゅうにゅう わかめスープ <b>チョコクレープ</b>	マグロあぶらづけ ひよこめ ぎゅうにゅう わかめ とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ たまねぎ ねぶかねぎ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こめこ さとう	678 20.9 23.4 303 2.6	みんなにも人気があつて、7組の6年生が大好きなクレープをリクエストしてくれました。ちなみに第2希望はメロンソーダゼリー、第3希望はフルーツポンチでした。
6	金	ソフトめん ミートソース ぎゅうにゅう じゃがいものこうみあげ ヨーグルト	ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう あおのり ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム	ソフトめん あぶら じゃがいも でんぶん あぶら	650 28.3 20.5 374 2.0	<b>じゃがいもの香味揚げ</b> 実は6年生の考えた献立のいくつかにも入っていました。作業の組み合わせで難しい面もあり実施することができませんでした。でも、今日の献立に取り入れることができました!

## 6年2組 「春を味わおう給食」

9	月	あじつけごはん ぎゅうにゅう はるまき チーホーサイ はるやさいのコンソメスープ ももまん	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ぶたにく とうふ たまご なんと	にんじん えのきだけ しいたけ こんにやく ごぼう キャベツ たまねぎ にんじん キャベツ にんじん たけのこ タアサイ にはら たまねぎ ホールコーン	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら はるさめ さとう あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	751 24.8 26.8 331 2.1	献立のテーマを「季節」にして考えてくれました。春の具材を使った献立です。献立名からも春が感じられますね。
---	---	--	---	---	---	-----------------------------------	--

## 特別日課(給食なし)

## 6年1組 「アジアで人気給食」

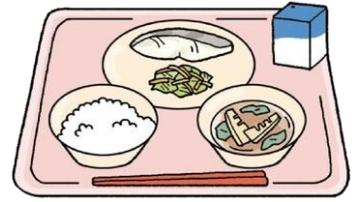
11	水	わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのよしのあげ じゃがいものこうみあげ かきたまじる	わかめ ぎゅうにゅう とりにく あおのり とうふ たまご なんと	たまねぎ しょうが いんげん ホールコーン にんじん えのきだけ はねぎ いちご	こめ むぎ ごま でんぶん さとう あぶら じゃがいも でんぶん	675 26.3 22.9 325 2.9	献立名を見ると日本風ですが、調べると料理の発祥が中国というものもあつたそうです。かきたまじるのなとはかわいいハートです。
12	木	マーガリンいりロールパン ぎゅうにゅう やきそば わかめスープ レッドオーレトマト	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり わかめ レッドオーレトマト	キャベツ にんじん もやし しょうが たまねぎ ねぶかねぎ	パン マーガリン むしめん あぶら	544 22.1 22.3 310 2.6	<b>春休みも続けてね</b> 早寝・早起き・朝ごはん 
13	金	はなやかごはん ぎゅうにゅう おはなのハンバーグ ミックスベジタブルのソテー すましじる おいおいケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ たら とうにゅう	あおな とうもろこし にんじん ほうれんそう うめ たまねぎ しょうが いんげん ホールコーン にんじん えのきだけ はねぎ いちご	こめ むぎ さとう あぶら こめこ さとう	712 24.8 22.7 406 2.5	<b>感謝の気持ち</b> 給食ができるまでにはいろいろな人たちの思いが込められています。感謝の気持ちを忘れずに新しい学年でもおいしく給食をいただきます。しよう。 



ご卒業  
おめでとう  
ございます

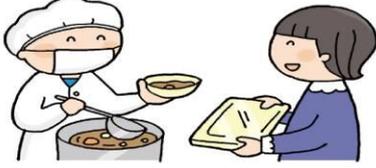


卒業生のみなさん、ご卒業おめでとう  
ございます。みなさんは、これまでの学  
校生活でたくさんのごことを学んできました  
。今後、自分自身で食べるものを選ん  
だりつくったりする機会が増えてきます。  
食べることを大切に、元気に充実した  
毎日を送ってください。



## 給食の時間をふりがえろう

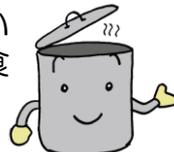
できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備 することができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに 盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することが できた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事の とり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物が わかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って 食べることができた 

しおかんくんと / 静岡市の学校給食  
おいしい静岡  
いただきます!



学校給食の歴史や食育クイズなど、楽しく食について学べる内容になっています。また、献立表や給食レシピなども簡単に検索することができます。



※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、バナナ、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

※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。

※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。