

【今月の目標】 地場産物を知ろう

中学校

日 曜日	献立名	体をつくるもとになる食べ物		体の調子を整えるもとになる食べ物		エネルギーのもとになる食べ物		エネルギー たんぱく質	備考	
		無機質	たんぱく質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
2月	ごはん					米		748Kcal		
	牛乳	牛乳								
	豚肉のしょうが炒め		豚肉	ピーマン・にんじん	たまねぎ・キャベツ しょうが	砂糖・でん粉	油			
月	じゃがいもとつくねのみそ汁		鶏肉・豆腐 油揚げ・みそ	こまつな	だいこん・たまねぎ	じゃがいも・でん粉 こんにゃく・パン粉 砂糖		32.0g		
3月	しょうゆラーメン 中華めん					中華めん		823Kcal		
	しょうゆラーメンスープ		豚肉	にんじん	たまねぎ・だけのこ 根深ねぎ・コーン ちやし		ごま油			
	牛乳	牛乳								
	火	春巻き		豚肉	にんじん	たまねぎ・キャベツ しょうが	小麦粉・米粉 でん粉・粉あめ はるさめ			油
	キャベツの炒め物		ベーコン	ほうれんそう	キャベツ		ごま油			
4月	ごはん					米		789Kcal	深良中なし	
	牛乳	牛乳								
	水	ししゃもの南蛮漬 2尾	ししゃも			たまねぎ・根深ねぎ にんにく・しょうが	でん粉・砂糖			油
水	筑前煮		鶏肉・ちくわ	にんじん さやいんげん	たけのこ・ごぼう	こんにゃく・砂糖 じゃがいも	油	33.5g	◆よくかんで食べよう 野菜、豆、きのこ、 海そう、小魚など、 かたいものや、せん いが多いものは、か む回数が増えます。	
5月	ロールパン					パン		761Kcal		
木	牛乳	牛乳								
木	トマトミートオムレツ		卵・鶏肉	トマト		でん粉	油	29.6g		
木	キャベツのソテー		ベーコン		キャベツ・コーン		油			
木	クリームシチュー	牛乳	鶏肉	にんじん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・小麦粉	油・バター			
6月	ごはん					米		756Kcal	○カルシウムをどう 乳製品、大豆製品、 小魚など、カルシウ ムを多く含む食べ 物は、歯を丈夫にし てくれます。	
	牛乳	牛乳								
	金	しゅうまい 2個		豚肉		たまねぎ	パン粉・でん粉 小麦粉			
	金	もやし中華炒め		ベーコン	こまつな	ちやし				ごま油
金	豆腐チゲスープ		鶏肉・なると 豆腐・みそ	にんじん	にんにく・キャベツ だいこん・根深ねぎ はくさいキムチ		油・ごま油	31.0g		
9月	ごはん					米		875Kcal	○カルシウムをどう 乳製品、大豆製品、 小魚など、カルシウ ムを多く含む食べ 物は、歯を丈夫にし てくれます。	
	牛乳	牛乳								
	月	ハヤシライス		豚肉・大豆	にんじん	にんにく・たまねぎ しめじ	小麦粉			油
	月	カミカミスナック	煮干し	大豆		えだまめ	じゃがいも でん粉・砂糖			油・アーモンド
	月	寒天入りりんごゼリー		豆乳		りんご	水あめ・砂糖			
10月	黒糖入り角型食パン					パン・黒砂糖		767Kcal	6日 ◆もやしの中華炒め ○豆腐チゲスープ	
	牛乳	牛乳								
	火	いかメンチカツ		いか	にんじん	キャベツ・しょうが	パン粉・小麦粉			油
	火	キャベツとしめじのソテー		ウインナー	にんじん	しめじ・キャベツ				油
火	ミルクスープ	牛乳	鶏肉	ほうれんそう・パセリ	コーン・たまねぎ	じゃがいも	油	29.4g		
11月	ごはん					米		749Kcal	10日 ◆いかメンチカツ ◆キャベツとし めじのソテー ○ミルクスープ	
	牛乳	牛乳								
	水	さばの幽庵焼き		さば		ゆず				
水	肉じゃが		豚肉	にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・砂糖	油	29.5g		
水	だいこんのみそ汁		豆腐・みそ		キャベツ・だいこん えのきだけ					
12月	マーガリン入りロールパン					パン・砂糖	マーガリン	811Kcal	10月13日まで「大 阪・関西万博」が開催 されています。それに ちなみ、大阪の郷土料 理を紹介します。	
	牛乳	牛乳								
	木	ハンバーグ バーベキューソース		鶏肉・豚肉	トマト	しょうが・にんにく たまねぎ・レモン	砂糖・でん粉 じゃがいも			油
	木	マカロニソテー		鶏肉	ピーマン・トマト	たまねぎ	マカロニ			オリーブ油
木	ポトフスープ		ベーコン	にんじん	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	油	28.4g		
13日	給食なし									
16月	ごはん					米		757Kcal	◆きざみうどん こんぶとさば節など のだしをきかせたう どん汁に、甘辛く煮た 油揚げを入れた料理 です。油揚げをきざま い料理は、きつねう どんです。	
	牛乳	牛乳								
	月	野菜コロッケ		にんじん さやいんげん		たまねぎ・コーン	じゃがいも・パン粉 小麦粉・砂糖 でん粉			油
	月	大豆の磯煮	ひじき	大豆・鶏肉 ちくわ	にんじん さやいんげん		こんにゃく 砂糖			油
月	たまねぎのみそ汁	わかめ	豆腐・油揚げ みそ		たまねぎ・根深ねぎ	じゃがいも		24.3g		
17月	きざみうどん							780Kcal	◆だいこんと粉豆腐 の煮物 粉豆腐は、凍り豆腐 を細かく砕いた食べ 物です。凍り豆腐の発 祥の高野山がある和 歌山県に近い大阪南 部では、昔から食べ られてきました。	
	うどん					うどん				
	きざみうどん汁		鶏肉・かまぼこ 油揚げ	こまつな	たまねぎ・しいたけ 根深ねぎ	砂糖				油
	牛乳	牛乳								
	火	揚げたご焼き 2個		たこ		キャベツ・ねぎ	小麦粉・砂糖			油
火	だいこんと粉豆腐の煮物		凍り豆腐・ちくわ 卵	にんじん	だいこん	砂糖		37.4g		

日 曜日	献立名	体をつくるものになる食べ物		体の調子を整えるものになる食べ物		エネルギーのもとになる食べ物		エネルギー たんぱく質	備考
		無機質	たんぱく質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		
18 水	ごはん					米			今日の 地場産の野菜 じゃがいも たまねぎ キャベツ 根深ねぎ 葉ねぎ にんじん
	牛乳	牛乳						748Kcal	
	生揚げと豚肉のみそ炒め		豚肉・生揚げ みそ	にんじん・ピーマン	キャベツ・しょうが	砂糖・でん粉	油		
いか団子ともやしのスープ	わかめ	いか・たら・鶏肉	こまつな	もやし・たまねぎ	はるさめ	油・ごま油	34.7g		
19 木	ロールパン					パン		765Kcal	
	牛乳	牛乳							
	かつおフライ		かつお		たまねぎ・しょうが	パン粉・小麦粉	油		
	マッシュポテト			パセリ		じゃがいも	バター クリーム	28.2g	
ミネストローネ		鶏肉	にんじん・トマト	にんにく・たまねぎ キャベツ	マカロニ	オリーブ油・油			
20 金	麦ごはん					米・麦		792Kcal	
	牛乳	牛乳							
	チキンカレー		鶏肉・ひよこ豆 大豆	にんじん・トマト	にんにく・しょうが たまねぎ・りんご	じゃがいも 小麦粉	油	28.3g	
ツナとパスタの野菜ソテー		まぐろ	ほうれんそう	キャベツ・コーン にんにく	マカロニ	オリーブ油・油			
23 月	ごはん					米		ふるさと給食週間 ◆裾野市産 たまねぎ ◆県産 牛乳・しらす干し 根深ねぎ・鶏肉	
	牛乳	牛乳							781Kcal
	鶏肉のから揚げ		鶏肉		しょうが	でん粉	ごま油・油		
	しらす入り野菜炒め	しらす干し		にんじん ほうれんそう	キャベツ		油・ごま油		
たまねぎとじゃがいものみそ汁	わかめ	油揚げ・みそ 豆腐		たまねぎ・根深ねぎ	じゃがいも		31.2g		
24 火	角型食パン					パン		ふるさと給食週間 ◆裾野市産 たまねぎ ◆県産 パン・牛乳・いちご トマト・小麦粉・鶏肉 クリーム・みかん じゃがいも・キャベツ	
	県産いちごジャム				いちご	水あめ・砂糖			811Kcal
	牛乳	牛乳							
	県産トマトのスパゲッティ		ベーコン	トマト	たまねぎ・キャベツ にんにく	スパゲッティ	油		
チンゲンサイのクリーム煮	牛乳	鶏肉	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも・小麦粉 マカロニ	クリーム・油 バター	28.9g		
冷凍みかん				みかん(生)					
25 水	ごはん					米		ふるさと給食週間 ◆裾野市産 たまねぎ ◆県産 牛乳・もやし・葉ねぎ 豚肉・にんじん	
	牛乳	牛乳							750Kcal
	麻婆豆腐		豆腐・豚肉・みそ	にんじん・葉ねぎ	にんにく・しょうが たまねぎ・たけのこ	砂糖・でん粉	ごま油		31.2g
	ポークパオズ		豚肉		たまねぎ・キャベツ	小麦粉・パン粉 でん粉			
はるさめの中華炒め		ハム	ほうれんそう	もやし	はるさめ	ごま油			
26 木	焼きそばパン					パン		ふるさと給食週間 ◆裾野市産 たまねぎ ◆県産 パン・牛乳・鶏肉・豚肉 豆腐・キャベツ・にんじん	
	背割りロールパン					パン			761Kcal
	ソース焼きそば	青のり	豚肉	にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ もやし	中華めん	油		
	牛乳	牛乳							
たまご入りコンソープ		鶏肉・豆腐・卵	チンゲンサイ	たまねぎ・コーン	でん粉	油	33.3g		
27 金	ごはん					米		ふるさと給食週間 ◆裾野市産 たまねぎ ◆県産 牛乳・卵・豚肉 じゃがいも・根深ねぎ	
	牛乳	牛乳							750Kcal
	厚焼き玉子		卵			砂糖・でん粉	油		
	こんにゃくの炒り煮		豚肉・さつまいも	さやいんげん		こんにゃく・砂糖	油・ごま油		28.7g
国清汁		みそ・豆腐 油揚げ	にんじん	だいこん・ごぼう しんじゆけ・根深ねぎ	じゃがいも	ごま油			
30 月	豚キムチ丼					米		ふるさと給食週間 ◆裾野市産 たまねぎ ◆県産 牛乳・卵・豚肉 じゃがいも・根深ねぎ	
	ごはん	牛乳							754Kcal
	豚キムチ丼の具		豚肉・みそ	にら	にんにく・キャベツ はくさいキムチ たまねぎ	砂糖	ごま油		
	牛乳	牛乳							
ワンタンスープ		鶏肉	にんじん・こまつな	たまねぎ・もやし	小麦粉	油・ごま油	31.7g		

6月旬の食材：じゃがいも・トマト・さくらんぼ・うめ・しらす・あゆ・あじ など

*都合により献立を変更する場合があります。

6月23日から27日まで「ふるさと給食週間」

給食を通して地産地消の良さを知ろう!

学校給食に地場産物を活用する効果

地域の産業や食文化への理解を深めることができる

食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる

学校と地域との連携・協力関係を構築することができる



ふるさと給食週間で使う、静岡県産の食べ物や料理を紹介するのん♪

<23日>
《しらす入り野菜炒め》
しらすは、駿河湾でとれたものです。

<24日>
《県産トマトのスパゲッティ》
菊川市で栽培されたトマトを使っています。

<24日>
《チンゲンサイのクリーム煮》
静岡県産のチンゲンサイは、年間を通して出荷され、生産量は全国でも上位です。

<24日>
《冷凍みかん》
静岡県は全国的なみかんの産地です。冷凍みかんは沼津市産の寿太郎みかんです。

<25日>
《春雨の中華炒め》
この料理に入っているもやしは、御殿場市で生産されたものです。

<26日>
《たまご入りコンソープ》
この料理に入っている豆腐は、静岡県産の大豆を使用して作られたものです。

<27日>
《厚焼き玉子》
富士宮市の朝露高原で育った鶏の卵を使った厚焼き玉子です。

<27日>
《国清汁》
伊豆の国市葦山地区の郷土料理です。葦山地区の国清寺の和尚さんが600年前に考えた料理で、野菜をごま油で炒めて、みそで味付けした汁ものです。

食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか?

- 新鮮な旬の味覚を味わうことができる
- 作っている人の顔がわかり、安心感が得られる
- 地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる
- 農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる
- 運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい
- SDGs (持続可能な開発目標) の達成に貢献できる