



給食こんだて表

ふるさと給食の日

地産地消をすすめるために、給食で静岡の食べ物を多く使用し、紹介する献立です。



★給食のない日は、学年だより等でご確認ください。

日	こんだて名	おもなざいりょうとそのはたらき			主な調味料	栄養量				
		からだをつくる	からだのちようしをととのえる	エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	食塩 g	
		おしらせ								
2 (月)	きのこごはん	油あげ	えのきたけ まいたけ にんじん しいたけ	米 むぎ	しょうゆ 酒 塩	<p>ごはん汁、魚、豆、野菜、きのこ、海そうなどを組み合わせた和食は、食物せんいが多く日本人が健康で長生きの理由のひとつだと言われています。</p>	576	23.2	365	2.3
	牛乳	牛乳					和食を食べて健康に			
	あつやきたまご	たまご		ぎとう 油 でんぷん	酢 みりん かつおだし しょうゆ こんぶエキス					
	やさいのごまあえ		ほうれん草 キャベツ にんじん	ごま さとう	しょうゆ					
	みそしる	とうふ みそ わかめ	たまねぎ はねぎ	じゃがいも	かつお節 (だし)					
3 (火)	マーガリンパン			パン マーガリン		585	26.0	300	2.2	
	牛乳	牛乳				自分の体は自分で守ろう				
	サケのバターやき	サケ		バター	塩 こしょう					
	パインサラダ		キャベツ パインアツパル きゅうり	油 さとう	酢 塩 こしょう					
	やさいスープ	ぶた肉 わかめ	ほうれん草 もやし にんじん		どんこスープ しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	食事の前には、必ずせっけんを使って手を洗います。体の中に汚れやバイキンを入れないように、ていねいに洗いましょう。				
4 (水)	むぎ入りごはん			米 むぎ		602	23.7	307	2.5	
	牛乳	牛乳				とうふを食べよう				
	マーボーとうふ	とうふ ぶた肉 みそ	だげのこ はねぎ ねぶかねぎ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん ごま油 油	しょうゆ 中華スープ オイスターソース トウバンジャン	とうふには、畑の肉といわれる大豆と同じ栄養があります。さらにとうふにすることで、大豆の栄養がより吸収されやすくなります。				
	パンサンスー		キャベツ きゅうり にんじん	ほろさめ さとう ごま油 ごま	酢 しょうゆ 塩					
5 (木)	ふるさと給食の日	しらすごはん	しらすほし	しょうが	米	酒 しょうゆ 塩	567	26.3	288	2.3
	牛乳	牛乳				しずまへの「しらす」				
	にくじゃが	ぶた肉	たまねぎ にんじん こんにやく グリンピース	じゃがいも さとう 油	しょうゆ 酒 みりん かつお節 (だし)	しらすはイワシの稚魚で、静岡県では用宗港や由比港などでたくさん水あげされています。				
	けんちんじる	とうふ とり肉	だいこん ごぼう にんじん ねぶかねぎ	さといも ごま油	しょうゆ 酒 塩 かつお節 (だし)					
6 (金)	むぎ入りごはん			米 むぎ		604	26.6	315	1.7	
	牛乳	牛乳				ひじきを食べて健康に				
	わかどりのからあげ	とり肉	しょうが	でんぷん 油	酒 しょうゆ					
	ひじき入りおひたし	ひじき	ほうれん草 キャベツ にんじん		しょうゆ かつお節 (だし)	ひじきには、丈夫な骨や歯をつくるカルシウム、血液をつくる鉄、おなかのそうじをする食物せんいなどがたくさん含まれています。				
	みそしる	とうふ みそ 油あげ わかめ	だいこん ごまつな		かつお節 (だし)					
10 (火)	ふるさと給食の日	食パン			パン		595	21.4	356	2.2
	ブルーベリージャム		ブルーベリー	さとう		わくわく給食				
	牛乳	牛乳								
	由比のさくらえびコロッケ	さくらえび	たまねぎ	じゃがいも パンこ 米こ ごまごこ さとう	塩 だしの素 こしょう	★今月は、駿河湾だけでしかとれない、海の宝石とも呼ばれる桜えびを使ったコロッケ、両河内で作られている和紅茶を使ったデザートが登場です				
	ごまつなとツナのソテー	ツナ(キタダマグロ)	小松菜 とうもろこし	油	コンソメ 塩 こしょう					
	ミネストローネ	白いんげん豆 パーコソ	たまねぎ トマト	じゃがいも マカロニ	どりがらう コソメ 塩 こしょう					
	両河内の和紅茶パバロア	牛乳	こうちや	さとう 水あめ						
11 (水)	ちゅうかめんの やさいあんかけ	ちゅうかめん やさいあん	ぶた肉 なた	ほうさい たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ しいたけ しょうが	ちゅうかめん でんぷん さとう 油 ごま油	しょうゆ どりがらう 酒 中華スープ 材料ナシ 塩 こしょう	639	25.7	319	2.0
	牛乳	牛乳				野菜をたくさん 食べるために				
	あげぎょうざ	とり肉 だいす	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	ごまごこ とうでんぷん さとう 油 ごま油	しょうゆ 塩 魚介エキス ホーハイ	野菜は、生よりも、ゆでる、煮る、炒める、汁に入れるなどするとかさが減り、一度にたくさんを食えることができます				
	にゅうさんきんいんりょう	にゅうさんきん いんりょう								
12 (木)	むぎ入りごはん			米 むぎ		578	24.7	556	2.1	
	ビビンバ	やき肉	ぶた肉	しょうが にんにく	油 ごま油 さとう	しょうゆ 酒 トガラ	野菜不足に注意			
	ナムル	ごはんの上にやきにくとナムルをのせて食べます	もやし ほうれん草 キャベツ にんじん にんにく	ごま さとう 油	しょうゆ 酢 こしょう トガラ	体に必要な野菜は、1日に300~350グラムです。一度にたくさん食えることは難しいので、1日3回の食事で、いつも野菜を多く食べることを意識しましょう。				
	牛乳	牛乳								
	わかめスープ	とうふ わかめ	たまねぎ はねぎ		どりがらう 中華スープ しょうゆ 塩 こしょう					
13 (金)	ぶどうヨーグルト	ヨーグルト	ぶどう	さとう						
	さつまいもごはん			米 もち米 さつまいも	酒 塩	593	24.8	451	2.6	
	牛乳	牛乳				秋においしいさつまいも				
	イワシのうめに	イワシ かつお節	うめ	さとう 水あめ でんぷん	しょうゆ うめ酢 こんぶだし	やきいも やふかしいもなど、加熱すると甘みが増しておいしくなります。ビタミンCや食物せんいが多いのが特徴です。				
16 (月)	きんぴらごぼう	ちくわ	ごぼう こんにやく にんじん	さとう ごま油 ごま	しょうゆ みりん トウガラシ					
	ぶたじる	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	だいこん にんじん しめじ ねぶかねぎ	さといも	かつお節 (だし)					
	マーガリンパン (少)・・・1年生はパンなし			パン マーガリン		633	26.3	388	3.0	
	牛乳	牛乳				成長期に必要なカルシウム				
やきそば	ぶた肉 あおのり	キャベツ もやし にんじん しょうが	おしめん 油 ごま	ソニエ 酒 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	小中学生は、体の土台となる骨が最も成長するため、大人よりもカルシウムが多く必要です。カルシウムの多い牛乳乳製品、海藻や小魚などをすすんでとりましょう。					
たまごスープ	たまご とうふ	たまねぎ チンゲンサイ	でんぷん	どんこスープ コンソメ 塩 こしょう						
あじつけにぼし	カタクチイワシ		さとう	塩						

日	こんだて名	おもなざいりょうとそのはたらき			主な調味料	栄養量							
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	食塩 g				
						おしらせ							
	ふるさと給食の日	むぎ入りごはん								594	25.5	325	1.8
(火)	牛乳	牛乳			米 むぎ								
	くろはんぺんのフライ	くろはんぺん だいたす (サバ イワシ タラ)			パンご 油 こむぎこ でんぷん さとう トンカツ	塩 みりん 魚介エキス (イ、ホウ、粉)							
	だいたすのいそに	だいたす 油あげ ひじき	にんじん ごんにやく さやいんげん		ぎとう 油	しょうゆ かつお節 (だし)							
	みそしる	どうふ みそ わかめ	たまねぎ えのきだけ こまつな			かつお節(だし)							
(水)	むぎ入りごはん				米 むぎ					571	23.1	391	2.3
	牛乳	牛乳											
	あつあげのちゅうかに	あつあげ ぶた肉 ちくわ	もやし にんじん だけのこ チンゲンサイ しいたけ		ぎとう でんぷん 油	しょうゆ 酒 材料ソース 中華スープ							
	きゅうりとつぼづけのあえもの	きゅうり キヤベツ だいこん			ごま さとう	しょうゆ 塩 酢							
(木)	むぎ入りごはん				米 むぎ					622	26.8	467	3.1
	牛乳	牛乳											
	おムレツ	たまご			ぎとう でんぷん 油	塩							
	きのこスパゲティ	どり肉	たまねぎ しいたけ えのきだけ さやいんげん		スパゲティ 油 パター	しょうゆ コンソメ 塩 こしょう							
(金)	むぎ入りごはん				米 むぎ					597	22.7	383	1.8
	牛乳	牛乳											
	いなかに	あつあげ ぶた肉 みそ こんぶ	だいこん ごんにやく にんじん しいたけ しょうが にんにく		じゃがいも さとう ごま油	しょうゆ 酒 みりん かつお節 (だし)							
	やさしいいそかあえ	のり	キャベツ ほうれん草			しょうゆ みりん 酒							
(月)	むぎ入りごはん				米 むぎ					634	23.0	554	2.3
	牛乳	牛乳											
	メンチカツ	どり肉 牛肉 ぶた肉 だいたす	たまねぎ		パンご 油 こむぎこ ラード さとう	ワイン 塩 ケチャップ							
	はくさいと肉だんごのスープ	どり肉 ぶた肉 わかめ だいたす	はくさい もやし たまねぎ ほうれん草 しょうが にんにく		ラード さとう でんぷん	どりからスープ 酒 トウモロこし しょうゆ 塩 こしょう							
(火)	★24日(火)は、給食はありません。												
	スマイル給食	ごはん			米					597	13.7	58	2.0
	スマイルカレー	ツチ(キハダマゴロ) ひよこ豆	たまねぎ にんじん しょうが にんにく		じゃがいも 油 カレールウ(70% Fat)	中濃ソース(70% Fat) 野菜フイヨン(70% Fat) ケチャップ カレーこ 塩 こしょう							
	ぶどうジュース	ぶどう											
(水)	やさしいサラダ	キャベツ きゅうり とうもろこし しめじ											
	いちごゼリー	いちご			(油 さとう)	(酢 塩)							
	ふるさと給食の日	さくらごはん			米 むぎ	しょうゆ 酒				580	28.5	293	2.4
	そばろどん	そばろどん	そばろどん	そばろどん	そばろどん	そばろどん	そばろどん	そばろどん	そばろどん	そばろどん	そばろどん	そばろどん	そばろどん
(木)	牛乳	牛乳											
	つみれじる	つみれ(イワシ・タラ・大皿) どうふ みそ	だいこん はくさい にんじん ねぶたねぎ		ざといも (でんぷん・さとう)	かつお節(だし) (塩)							
	りんごデザート	りんご			ざとう								
	ふるさと給食の日	さくらごはん			米 むぎ	しょうゆ 酒				572	22.4	312	2.5
(金)	食パン	食パン			パン								
	はちみつ&マーガリン	はちみつ マーガリン			はちみつ マーガリン								
	牛乳	牛乳											
	ポークビーンズ	ぶた肉 白いんげんまめ	たまねぎ にんじん トマト グリンピース		じゃがいも さとう 油	ケチャップ ソース 酢 トウモロこし							
(月)	むぎ入りごはん				米 むぎ					576	24.2	478	1.5
	牛乳	牛乳											
	サバのたつたあげ	サバ	しょうが		でんぷん 油 米こ								
	やさしいレモンしょうゆあえ	キャベツ ほうれん草 レモン				しょうゆ かつおだし							
(火)	むぎ入りごはん				米 むぎ					620	22.3	319	2.7
	牛乳	牛乳											
	肉だんごのごもくあん	どり肉 ぶた肉 うすらたまご いか	たまねぎ にんじん だけのこ さやえんどう しいたけ		ぎとう でんぷん 油	しょうゆ 酢 塩							
	やさしいごまおひたし	キャベツ ほうれん草 とうもろこし			油 さとう ごま	しょうゆ 塩							

○ 表示の栄養価は、3・4年生が1人分をすべて食べた場合に与えられる栄養量です。
 ○ 物価の変動や仕入れの都合などにより献立を変更することがあります。
 ○ 食材の使用に際しては、安全確認に努めています。
 ○ 魚を使った料理では、小骨が残っている場合がありますので注意しましょう。
 ※「食育ブック(少年写真新聞社)」のイラストを使用しています。

注意

- ★ めん工場では、製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。
- ★ パン工場では、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、ゼラチン等が混入する可能性があります。
- ★ 給食で使用している魚介類や海藻には、エビやタコ、イカやカニなどが混入している場合があります。