



10月 給食こんだてひょう



令和5年度 静岡市献立テーマ「食べ物のひみつを知って楽しく食べよう」

令和5年10月 静岡市立清水袖師小学校（給食予定回数20回）

日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			栄養量（3・4年生）				
			あか	みどり	きいろ	エネルギーkcal	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g	
			血や骨や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	ひとくちメモ				
2	月	きのこピラフ	とりにく	しめじ えのき	こめ むぎ	640	25.2	336	2.2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【きのこ】古くから日本で「秋の味覚」として親しまれてきたきのこは、お腹の調子を整えてくれる食物せんい豊富な食材です。よくかんで食べましょう。				
		ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう					
		ポトフ	ウィンナー	たまねぎ キャベツ にんじん	じゃがいも					
3	火	げんまいパン			パン げんまい	644	28.3	364	2.6	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【にんじん】にんじんには、肌を健康に保ち、目の健康を守る働きがあります。また、抗酸化作用があるので病気を予防する効果もあります。給食では、彩にもなるため、ほとんど毎日になんじんを使用しています。				
		まぐろメンチカツ	まぐろ	たまねぎ	あぶら こむぎこ パンこ					
		ポイルキャベツ		キャベツ						
		やさいとウィンナーのスープ	ウィンナー	たまねぎ しめじ コーン にんじん	じゃがいも					
プリン	とうにゅう		さとう みずあめ							
4	水	むぎごはん			こめ むぎ	619	27.4	418	1.8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【焼きどうふ】かために作ったもめんどうふに、焼き目をつけた焼きどうふは、味がしみやすく、くずれにくい特徴があります。袖師小のどうふは、市内のどうふ屋さんで作ってもらっています。給食では、一度に約100丁使っています。				
		やきどうふのちゅうかに	どうふ ぶたにく	もやし チンゲンサイ たけのこ	でんぷん あぶら さとう					
		きゅうりのちゅうかあえ		にんじん しいたけ						
		ミックスナッツ	そらめめ ひよこめめ	きゅうり かぶ	さとう ごまあぶら ごま	アーモンド あぶら				
5	木	くろパン			パン くろざとう	592	26.1	361	2.3	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【ボークビーンズ】アメリカの代表的な家庭料理です。給食では、大豆を使って作りますが、アメリカの家庭では白いんげん豆を使って作られています。				
		ボークビーンズ	ぶたにく だいす チーズ	たまねぎ トマト にんじん しいたけ	じゃがいも さとう あぶら					
		コールスローサラダ		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング					
		みかん		みかん						
6	金	さつまいもごはん			こめ もちこめ さつまいも	604	25.4	403	2.3	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【ふるさと給食*あじのお茶フライ】今日のあじフライは、静岡市内で生産された煎茶を衣に加えています。フライのサクサクした食感を楽しみましょう。				
		あじのオクスズおちゃフライ	あじ	せんちゃ	あぶら こむぎこ パンこ					
		はくさいつけ	こんぶ	はくさい						
とんじる	どうふ ぶたにく みそ	だいこん ごぼう こんにゃく								
9	月	スポーツの日								
10	火	ロールパン			ロールパン	619	28.2	433	2.7	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【イカ】袖師小の給食で使うイカは、ムラサキイカが主ですが、世界には450種類ものイカがいます。イカは、歯ごたえが良く、血液をきれいにしてくれる働きがあります。				
		いかいりやきそば	ぶたにく いか	キャベツ もやし にんじん しょうが	むしめん あぶら ごま					
		わかめスープ	とうふ わかめ	たまねぎ ねぎ						
11	水	むぎごはん			こめ むぎ	579	25.3	315	1.8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【さといも】さといもは、日本で古くから食べられています。さといものヌルヌルとした成分はムチンと言います。この成分には、肉や魚の消化を助ける働きがあります。				
		だいこんとさといものそぼろに	とりにく	だいこん たけのこ にんじん	さといも でんぷん					
		なっとう	なっとう	グリーンピース しいたけ						
		おひたし		はくさい ほうれんそう						
12	木	むぎごはん			こめ むぎ	626	24.0	395	1.8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【なす】なすの果肉はスポンジのような構造をしているため、味がしみ込みやすく、組み合わせた素材のうま味やだしをしっかり吸ってくれます。				
		なすいりマーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ	なす たけのこ ねぎ はねぎ しいたけ	でんぷん ごまあぶら					
はるさめサラダ		キャベツ きゅうり にんじん	はるさめ さとう ごまあぶら ごま							
13	金	げんまいパン		わくわく給食		パン げんまい	621	22.0	370	2.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【わくわく給食】今月のわくわく給食は、清水区由比の桜えびを使ったコロッケと清水区両河内の和紅茶を使ったパノアです。桜えびは、日本では駿河湾でしか水揚げされない貴重なもので海の宝石と言われています。パンにはさんで、コロッケバーガーを作って食べましょう。和紅茶パノアは、両河内の良質な茶葉から作られた和紅茶を使っています。				
		由比の桜えびコロッケ	さくらえび	たまねぎ	じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ					
		ポイルキャベツ		キャベツ						
		かぼちゃのカレースープ	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ トマト	カレールー					
両河内の和紅茶パノア	ぎゅうにゅう たまご	にんじん いんげん りんご	さとう みずあめ							
16	月	はっぼうめん	ぶたにく いか	はくさい にんじん たけのこ	ちゅうかめん	644	29.3	318	2.4	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ きくらげ しょうが にんにく	でんぷん ごまあぶら	【シュウマイ】ひき肉を小麦粉の皮で包み蒸して作るシュウマイは、中華料理の点心です。中国では、点心は「お腹がすいた時に食べる軽食」を意味しています。				
		シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	こむぎこ					
		キウイフルーツ		キウイフルーツ						

日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			栄養量(3・4年生)				
			あか	みどり	きいろ	エネルギーkcal	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g	
			血や骨や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	ひとくちメモ				
17	火	スマイルカレーライス	まぐろ ひよこめ	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく	こめ じゃがいも カレールウ	701	14.1	56	2.2	【スマイル給食】今年度も消費者庁から示されているアレルギー28品目を除いた給食を提供します。たくさんの方が食べられるよう卵や乳製品、小麦、肉などを使っていないカレーライスです。
		ぶどうジュース			ぶどうジュース					
		やさしいサラダ	スマイル給食	キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング					
		いちごゼリー		いちご	さとう みずあめ					
18	水	ビビンバ (やきにく) (ナムル)	ぶたにく	しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん	こめ むぎ あぶら さとう	605	27.0	364	2.0	【ビビンバ】韓国料理のひとつビビンバは、韓国では「ビビンバ」と発音します。「ビビン」は混ぜる、「バ」はごはんの意味で、ごはんの上ののせた肉や野菜を混ぜながらいただく料理です。※1年生は、給食がありません。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		わかめスープ	とうふ わかめ	たまねぎ ねぎ						
19	木	ロールパン			ロールパン	616	25.1	309	2.3	【小松菜】小松菜には、骨を丈夫にするために大切なカルシウムが豊富です。静岡市内でも多く生産されているため、給食でも積極的に使用しています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		とりにくトマトいため	とりにく	たまねぎ トマト コーン	マカロニ パター あぶら					
		やさしいスープ		キャベツ こまつな にんじん	じゃがいも					
20	金	きのことツナのごはん	まぐろ	しめじ まいたけ しいたけ	こめ むぎ	609	23.5	411	2.5	【れんこん】れんこんは、泥の中で育つ野菜で、肥大した茎を食べています。シャキシャキとした食感を楽しみながらいただきます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		あつやきたまご	たまご		あぶら さとう					
		わふうサラダ	とうふ みそ あぶらあげ わかめ	キャベツ ほうれんそう れんこん	ドレッシング さとう					
23	月	むぎごはん			こめ むぎ	678	25.8	373	1.8	【大分県の料理】大分県は、温暖な気候と豊かな自然に囲まれています。中津唐揚げ、てんしょ、のっぺ汁は、大分の郷土料理です。「てんしょ」とは、切干大根のことで、今日の給食では炒め煮にします。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		なかつからあげ	とりにく	しょうが にんにく	てんぷん あぶら					
		てんしょのいために	あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん	さとう あぶら					
		のっぺじる	とうふ	だいこん こんにゃく ねぎ ごぼう にんじん しいたけ	てんぷん					
24	火	とくべつにっか じかん きゅうしよく 特別日課3時間(給食なし)								
25	水	げんまいパン			パン げんまい	633	27.9	604	2.6	【春雨】春雨は、緑豆という豆を原料に作られています。春に降る弱い雨に見た目が似ていることから名づけられました。春雨は、サラダや炒め物、スープなどどんな料理にも使うことができます。※6年生は、給食がありません。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		たらフライ	たら		あぶら こむぎこ パンこ					
		ポイルキャベツ		キャベツ						
		はくさいとにくだんごのスープ	とりにく ぶたにく	はくさい チンゲンサイ たけのこ にんじん しいたけ	はるさめ					
26	木	ヨーグルト	ヨーグルト							
		むぎごはん			こめ むぎ	608	20.0	318	2.0	【魚を食べよう】魚には、成長期に丈夫な体をつくるために欠かせない良質なたんぱく質や脂が豊富です。給食でも魚料理を積極的に取り入れています。※6年生は、給食がありません。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		さかなととうふのハンバーグ	たら ひじき とうにゅう	たまねぎ えだまめ にんじん	あぶら さとう					
やさしいふくめに		ごぼう たけのこ にんじん こんにゃく	じゃがいも							
27	金	みそしる	みそ あぶらあげ	キャベツ しめじ						
		りんごパン		りんご	パン さとう	588	24.6	390	2.4	【かぼちゃ】鮮やかなオレンジ色は、カロテンと言い、体の中でビタミンAになります。このビタミンAは、かせ予防や目を疲れにくくするなど、わたしたちの体に優しい働きがあります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		かぼちゃシチュー	とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ かぼちゃ にんじん	こむぎこ パター あぶら					
フレンチサラダ	とりにく チーズ	しめじ	あぶら さとう							
30	月	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり コーン	あぶら さとう					【ふるさと給食の日*黒はんぺん】黒はんぺんは、静岡県の特産物です。イワシやサバなどの青魚を使っているため、成長期に欠かせないカルシウムや鉄分が豊富です。
		あじつけにぼし	カタクチイワシ	あかピーマン レモンかじゅう	あぶら ごま					
		むぎごはん			こめ むぎ	623	22.4	337	2.0	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		くろはんぺんフライ	くろはんぺん	こんにゃく いんげん にんじん	あぶら こむぎこ パンこ					
31	火	だいずのいそに	だいず あぶらあげ ひじき	たまねぎ こまつな えのき	さとう あぶら					【クラムチャウダー】チャウダーは、魚介類や野菜を入れたクリームスープでアメリカの家庭料理です。日本では、あさりを入れて作ることが多いですが、アメリカではホーンズ貝と言われる二枚貝を使うことが多いです。
		みそしる	みそ わかめ							
		くろしよくパン			しよくパン くらざとう	643	24.4	367	2.7	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ごもくオムレツ	たまご とりにく だいず	にんじん しいたけ グリンピース	さとう あぶら					
31	火	きのこスパゲティ	とりにく	たまねぎ しめじ えのき いんげん しいたけ	スパゲティ パター あぶら					
		クラムチャウダー	ぎゅうにゅう あさり	たまねぎ にんじん パセリ	こむぎこ パター なまクリーム あぶら					
		かぼちゃデザート	とうにゅう	かぼちゃ	さとう					

※ 表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

イラスト：少年写真新聞社、たんぼほ出版

※ 麺の製造過程でそば、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、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

※ 静岡市の学校給食センターや小中学校では、調理員を募集しています。