

10がっ こんだてひょう



予定回数 18回

静岡市立清水高部東小学校

日・曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			調味料など	エネルギー たん白質 g カルシウム mg 塩分 g	一口メモ
		あか	みどり	きいろ			
		からだをつくる	からだのちようしきととのえる	かつやちからの もとなる			
2月	さつまいもごはん			さつまいも こめ ごま	酒 塩	584 24.9 300 2.8	【旬の食材:さつまいも】 さつまいもは秋が旬の食材です。体を動かすエネルギーになる栄養だけでなく、体の調子を整えるビタミンが豊富なため、これから寒くなる時期に欠かせない食材です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ホキのこめこおちやフライ	ホキ	ちや	こめこ あぶら	塩 こしょう		
	ひじきのいために	ひじき さつまあげ	こんにやく にんじん いんげん	あぶら さとう	醤油 酒 みりん		
	とんじる	ぶたにく とろふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ				
3火	こくとうパン			こくとうパン		533 28.6 307 2.2	【さげに関心を持とう】 さげは川で生まれた後、海に出てたまごを産むときに自分の生まれた川に戻ってきます。日本で生まれたさげは広い海を泳ぎ、アメリカ沿岸まで行って、帰ってきます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さげのバターやき	さげ		バター	白ワイン 塩 こしょう		
	ミックスベジタブルのソテー	ベーコン	いんげん とうもろこし えだまめ にんじん	あぶら	スープの素 塩 こしょう		
	やさいスープ	とりにく	こまつな にんじん	じゃがいも	スープの素 塩 こしょう 醤油		
4水	むぎごはん			こめ むぎ		617 27.8 331 2.4	【旬の食材:里芋】 里芋は秋が旬の食材です。豊富な食物せんい、独特のねばり成分のおかげで、おなかをきれいにしてくれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	だいこんと さといものそぼろに	ぶたにく	にんじん たけのこ しいたけ だいこん グリンピース	さといも さとう でんぶん	醤油 みりん 酒		
	なつとう	なつとう			納豆のたれ		
	こまつなのみそしる	とろふ あぶらあげ みそ	こまつな				
5木	しょくパン			しょくパン		631 23.8 318 2.4	【まぐろ】 日本は世界で1番まぐろを食べる国です。日本の中でも静岡県は、マグロの水揚げ量が多く、まぐろをツナ缶などに加工する工場もたくさんあります。
	ツナマヨネーズ	まぐろ	たまねぎ		マヨネーズ 塩 香辛料		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	だいずとうインナーのトマトに	ウインナー だいず	たまねぎ にんじん トマト グリンピース	あぶら じゃがいも なまかきん さとう	ケチャップ スープの素 ソース こしょう 赤ワイン トマトソース		
	パインサラダ		きゅうり キャベツ パインアップル	あぶら さとう	酢 塩 こしょう		
6金	むぎごはん			こめ むぎ		597 22.1 281 1.9	【新米の時期】 米という字は「八」「十」「八」という文字から作られたと言われています。お米ができるまでに88回の手間がかかるという意味がこめられています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ にんじん しょうが にんにく にら ねぎ	あぶら さとう でんぶん	醤油 みりん スープの素 オイスターソース トウハンジャン		
	はるさめサラダ		にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ あぶら さとう	酢 醤油		
	すりおろしりんごゼリー		りんご	さとう			
10火	げんまいパン			げんまいパン		681 21.0 313 1.9	【わくわく給食】 わくわく給食第2弾は静岡県清水区由比産の桜えびを使ったコロッケと、清水区両河内地区産の和紅茶を使ったババロアです。 料理を味わいながら、静岡市清水区の良さを再発見しましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ゆいのさくらえびコロッケ	さくらえび たまねぎ		じゃがいも さとう パンこ こめこ あぶら	塩		
	ポイルキャベツ		キャベツ				
	ABCスープ	ベーコン	こまつな たまねぎ にんじん とうもろこし	マカロニ	スープの素 塩 こしょう 醤油		
りょうごうちの わこうちやババロア	にゅうせいひん ぎゅうにゅう れんにゅう	わこうちや	さとう	水あめ			
11水	むぎごはん			こめ むぎ		585 21.0 351 1.2	【海そう類を食べよう】 ひじきやわかめ、こんぶ、のりなどの海そう類には、ビタミンやミネラル、食物せんいが豊富です。よくかんで食べましょう。
	ふりかけ	かつお あおりのり	かぼちゃ ちや	さとう こむぎこ ごま	醤油 塩		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	にくじゃが	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん	じゃがいも さとう あぶら	醤油 みりん		
	ひじきサラダ	ひじき	キャベツ きゅうり とうもろこし		和風ドレッシング		
12木	マーガリンパン			マーガリンパン		597 21.0 301 2.7	【旬の食材:きのこ】 えのきだけやしめじ、しいたけなどのきのこ類は、秋が旬の食べ物で、おなかをきれいしてくれる食物せんいが豊富です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	トマトオムレツ	たまご	トマト たまねぎ	さとう でんぶん あぶら	ケチャップ マヨネーズ 酢 塩 ブイオン こしょう		
	きのこスパゲッティ	ベーコン	にんにく たまねぎ マッシュルーム しいたけ しめじ	スパゲッティ バター	塩 こしょう 白ワイン スープの素 醤油		
	ポテトスープ		こまつな にんじん とうもろこし	じゃがいも	スープの素 塩 こしょう 醤油 とりがらスープ		



わくわく
ぎゅうしょく



～静岡市学校給食専用ウェブサイトを開設しました！～

静岡市教育委員会 学校給食課では、給食の歴史や食育クイズなど親子で楽しく食について学べるウェブサイトを作りました。
また、献立表や給食のレシピなども見ることができます。
※詳しくはこちらをご覧ください→→



静岡市学校給食
キャラクター
「しゅっかんくん」



日・曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			調味料など	エネルギー たん白質 g カルシウム mg 塩分 g	一口メモ
		あか	みどり	きいろ			
		からだをつくる	からだのちようしよととのえる	ねつやちからの もとになる			
13 金	むぎごはん			こめ むぎ		612 26.0 405 1.9	【秋の味覚:さんま】 さんまは秋が旬の食べ物です。さんまは刀のように細い体をしていることから「秋刀魚」と書きます。
	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう					
	さんまのみぞれに	さんま	だいこん	さとう でんぶん	みりん 醤油 塩		
	きゆうりとつぼづけのあえもの		きゆうり キャベツ だいこん	さとう	醤油 酢		
	かきたまじる	とうふ たまご	ねぎ	でんぶん	醤油 塩 酒		
16 月	むぎごはん			こめ むぎ		688 29.9 556 2.1	【旬の食材:里芋】 里芋は秋が旬の食材です。豊富な食物せんいと、独特のねばり成分が、おなかをきれいしてくれます。
	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう					
	さばのたつたあげ	さば	しょうが	でんぶん こめこ	みりん 醤油		
	だいたいのいそに	だいたい あぶらあげ ひじき	にんじん こんにやく いんげん	あぶら さとう	醤油		
	さといものみそしる	とうふ みそ	ごぼう ねぎ	さといも			
17 火	あげパン			ロールパン あぶら さとう		600 22.7 396 2.3	【人気の給食:あげパン】 あげパンは丁寧に油で揚げて、ひとつずつ砂糖ときなこをまぶして作っています。
	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう					
	はくさいと にくだんごのスープ	とりにく ぶたにく	にんじん しいたけ たけのこ はくさい チゲンサイ たまねぎ しょうが にんにく	はるさめ さとう あぶら	醤油 酒 塩 スープの素 とんこつスープ		
	かたぬきチーズ	チーズ					
	きのことあぶらあげのごはん	あぶらあげ	しめじ しいたけ えのきだけ	こめ むぎ	醤油 みりん 塩 酒		
18 水	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう				551 23.4 402 2.9	【ふるさと給食の日】 ふるさと給食の日には、静岡でとれた食べ物を使っています。今日は静岡県産しらすが入った厚焼き玉子と、静岡県産いわしで作られたいわし団子が入った駿河汁です。地元のためぐみに感謝して食べましょう。
	しらすとおおりのりいり あつやきたまご	しらす あおりのり たまご		さとう あぶら でんぶん	酢 みりん 塩		
	おひたし		こまつな もやし		醤油		
	するがじる	いわし たら とうふ みそ	にんじん こんにやく だいこん ごぼう ねぎ	さとう でんぶん	塩		
	むぎごはん			こめ むぎ			
19 木	びびんぱ		こまつな もやし にんじん しょうが にんにく	こめ むぎ あぶら さとう ごま	酢 醤油 酒 スープの素	639 26.0 387 1.9	【運動会応援献立】 明日は運動会ですね。びびんぱに使われる牛肉は、疲れをとるのを助ける栄養素や筋肉をつくる栄養素が含まれていて、運動する前に食べるの良い食品です。しっかり食べて元気な体で明日の運動会をむかえましょう。
	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう					
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぎ たまねぎ		スープの素 塩 こしょう 醤油		
	プリン			さとう あぶら			
20 金	運動会 お弁当の日						
23 月	ロールパン			ロールパン		621 23.6 294 1.8	【くだものを食べよう】 くだものには体の調子を整えてくれるビタミンや、おなかをきれいしてくれる食物せんい豊富です。
	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう					
	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	めん あぶら	塩 こしょう ソース スープの素		
	フルーツポンチ	とうにゆう	もも りんご みかん パイナップル ぶどう	しらたまだんご さとう	赤ワイン ライダー		
24 火	午前授業 給食なし						
25 水	むぎごはん			こめ むぎ		612 23.3 302 2.0	【ごぼう】 ごぼうは秋から冬にかけて収穫されます。ごぼうを昔から野菜として食べるのは、日本、朝鮮半島、台湾、中国だけで、欧米では薬用として使われる程度です。現代では、ごぼう独特の歯ごたえや香りがフランス料理などにも生かされ、食材としての存在感が高まっているそうです。
	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう					
	とりにくとごぼうのあまからに	とりにく	ごぼう しょうが	でんぶん さとう ごま あぶら	醤油 酒 みりん		
	そくせきづけ	こんぶ	はくさい きゆうり		塩		
	わかめのみそしる	わかめ とうふ みそ	ねぎ				
26 木	運動会予備日 お弁当の日						
27 金	スマイルカレーライス	まぐろ ひよこめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ	こめ あぶら じゃがいも	カレー粉 ケチャップ フライオン 塩 ソース カレー粉 フライオン こしょう	526 11.9 64 1.8	【スマイル給食】 スマイル給食とは、食物アレルギーの原因となる28種類の食品を使わない給食です。より多くの子どもたちが、みんなと同じ給食を楽しく食べられるような献立になっています。
	ぶどうジュース		ぶどう	さとう			
	やさしいサラダ		きゆうり キャベツ とうもろこし		クリームコーンドレッシング		
	いちごゼリー		いちご	さとう			
30 月	ソフトめん			ソフトめん		641 30.3 428 2.0	【ミートソース】 ミートソースを作るときのポイント、玉ねぎをよく炒めることです。玉ねぎの甘みが出て、まろやかになります。
	ミートソース	ぎゆうにく ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリビーヌ	あぶら	赤ワイン トマトピューレ ケチャップ ソース スープの素 チョコネ こしょう		
	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう					
	こまつなとウインナーのソテー	ウインナー	こまつな キャベツ とうもろこし	あぶら	スープの素 塩 こしょう		
	ヨーグルト	ヨーグルト					
31 火	ロールパン			ロールパン		620 23.6 334 2.6	【外国の文化を知ろう】 ハロウィンは欧米のお祭りのひとつで、秋の収穫に感謝したり、仮装しておぼけを追いはらったりします。かぼちゃをくりぬいて中に明かりを入れた「ジャックオーランタン」も有名です。
	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう					
	かぼちゃのシチュー	とりにく ぎゆうにゆう とうにゆう	かぼちゃ にんじん たまねぎ マッシュルーム	あぶら	白ワイン かつお節 スープの素 塩 こしょう		
	フレンチサラダ		にんじん キャベツ とうもろこし きゆうり	さとう あぶら	酢 塩 こしょう		
	ココアワッフル	たまご にゆうせいひん		さとう あぶら こむぎこ マーガリン でんぶん	水あめ ココアパウダー 酒		

- ※ 表記されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。
- ※ めん類の製造過程で卵、そば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、ゼラチンが混入する可能性があります。
- ※ 魚には小骨が残っている場合があるため、注意して食べましょう。
- ※ 食材等の都合により、献立を変更する場合があります。
- ※ イラスト:少年写真新聞社