

10月

給食献立表



◆令和5年度 静岡市学校給食年間献立作成テーマ◆

食べ物のひみつを知って 楽しく 食べよう

日 (曜)	献立	小学校	Aブロック	丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひと口メモ
		主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料		
2 (月)	ごはん			米		590 19.9 333	目の愛護デー 10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目により栄養素に「ビタミンA」があり、にんじんや赤ピーマンに多く含まれています。
	牛乳	牛乳					
	八宝菜	豚肉 あさり いか	生姜 にんじん たけのこ きくらげ 白菜 チンゲンサイ	大豆油 ごま油 でんぷん	中華スープの素 塩 こしょう 醤油 オイスターソース		
	中華サラダ	ハム 鶏卵	キャベツ きゅうり 赤ピーマン	春雨 ごま 砂糖 植物油 脂 でんぷん	塩 中華ドレッシング		
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	砂糖			目の愛護デー
3 (火)	中華めん			中華めん		571 27.7 308	もやし 給食で使用しているもやしは、市内で作られています。見た目は弱いイメージですがビタミンCやB群、疲労回復に効果的なアスパラギン酸などを含んだ栄養価の高い野菜です。
	牛乳	牛乳					
	みそラーメン	豚肉 なると みそ	生姜 にんにく もやし とうもろこし 根深ねぎ	大豆油 砂糖	とりがらスープ とんこつスープ 中華スープの素 コンソメスープの素 醤油 塩 酒 こしょう		
	煮卵	鶏卵		砂糖	醤油 塩 かつお節エキス		
	おひたし	ちくわ	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし		
4 (水)	ごはん			米		631 20.6 323	茎わかめ わかめに含まれるぬめり成分は、水溶性食物繊維の一種、アルギン酸やフコダインです。便秘の解消に効果があります。
	牛乳	牛乳					
	おでん	豚肉 昆布 さつまあげ 生揚げ	こんにゃく 大根	砂糖 じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん		
	茎わかめサラダ	茎わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし		和風乳化ドレッシング		
	黄桃 (缶)		黄桃	砂糖			
5 (木)	ごはん			米		603 24.7 509	いわし いわしは、昔から「いわし百匹、頭の薬」といわれているように体により栄養素をたくさん含んでいます。
	牛乳	牛乳					
	いわし梅煮	いわし	梅肉	砂糖 でんぷん	醤油 みりん 塩		
	ごま和え	ちくわ	キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油		
	静岡の実だくさん汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	こんにゃく 大根 にんじん しめじ 葉ねぎ	さつまいも	かつおだし		ふるさと給食
6 (金)	減量切目入り丸型パン			パン		656 23.3 481	わくわく給食 今月のわくわく給食は、清水区由比で水揚げされた桜えびと、清水区両河内で作られた和紅茶を使った献立です。
	牛乳	牛乳					
	由比の桜えびコロッケ	さくらえび	たまねぎ	じゃがいも パン粉 砂糖 米粉 春巻きの皮 大豆油	塩 だしの素 こしょう 中濃ソース		
	レタス		レタス				
	野菜のクリーム煮	鶏肉 チーズ 牛乳 スキムミルク	にんじん たまねぎ しめじ 白菜 りんごペースト グリンピース	大豆油 小麦粉 マーガリン でんぷん 生クリーム	スープストック 塩 こしょう とりがらスープ フィッシュカルシウム		
	両河内の和紅茶パバロア	乳製品 牛乳 れん乳	和紅茶	砂糖 水あめ			わくわく給食
10 (火)	ごはん			米		561 23.3 263	スマイル給食 より多くの友達が食べられるよう、栄養士がアイデアを出し合い、卵や乳製品、肉などを使わない献立を考えました。カレーは、おいしく食べられるように調味料のブレンドを工夫しました。
	牛乳	牛乳					
	鶏肉のてり焼き	鶏肉	生姜	大豆油	みりん 醤油 酒		
	コールスロー		キャベツ きゅうり レッドキャベツ		コールスロードレッシング		
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん たまねぎ トマト	マカロニ じゃがいも	とりがらスープ スープストック 塩 こしょう		
11 (水)	ごはん			米		641 14.7 175	スマイル給食 より多くの友達が食べられるよう、栄養士がアイデアを出し合い、卵や乳製品、肉などを使わない献立を考えました。カレーは、おいしく食べられるように調味料のブレンドを工夫しました。
	ぶどうジュース		ぶどう				
	スマイルカレー	まぐろ油漬 ひよこまめ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん しめじ	大豆油 じゃがいも	カレールウス (アレルギーフリー) トマトケチャップ 野菜ブイヨン こしょう 中濃ソース カレー粉 フィッシュカルシウム		
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし		クリーミーコーンドレッシング		
	いちごゼリー		いちご	砂糖 水あめ			
12 (木)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		526 25 429	春雨 中国から伝わった食材ですが、名前は日本でつけられたものです。中国では緑豆や空豆、日本ではじゃが芋やさつま芋のでんぷんを原料に作られています。
	牛乳	牛乳					
	チーズインハンバーグ	鶏肉 チーズ	たまねぎ	豚脂 動物油脂 パン粉 砂糖 植物油 大豆油	醤油 塩 香辛料		
	ハムサラダ	ロースハム	きゅうり キャベツ 黄ピーマン		イタリアンドレッシング		
	白菜スープ	鶏肉	にんじん 白菜 チンゲンサイ 根深ねぎ	春雨 でんぷん	塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ		
13 (金)	ごはん			米		659 23.9 444	ご飯を食べよう! 新米が出回る時期です。お米は粒なのでよく噛む習慣が付き、ゆっくりと消化され腹持ちが良く、脳の働きをよくする炭水化物(ブドウ糖)が多く含まれています。
	牛乳	牛乳					
	豚丼の具	豚肉	たまねぎ にんじん こんにゃく	砂糖	酒 醤油 みりん フィッシュカルシウム		
	せんキャベツ		キャベツ	マヨネーズ			
	わかめスープ	豆腐 わかめ	しめじ チンゲンサイ		とりがらスープ スープストック 塩 こしょう 醤油		
16 (月)	ごはん			米		649 25.6 383	さば さばには、ヒスチジンという成分があり細菌によりヒスタミンに変化します。ヒスタミンは中毒症状を起こすことがあるため常温で放置せず早めに冷蔵庫に入れましょう。
	牛乳	牛乳					
	さばの塩焼き	さば		大豆油	塩 酒 こしょう		
	からし和え		小松菜 にんじん もやし		醤油 かつおだし 洋辛子粉		
	さつま汁	鶏肉 豆腐 さつまあげ 麦みそ	こんにゃく 大根 ごぼう 生姜	さつまいも	かつおだし		
17 (火)	ごはん			米		588 25.7 418	佃煮 江戸時代から保存食として食べられていた佃煮は、佃島(現中央区佃周辺)にちなんで生まれた東京の名産品です。
	牛乳	牛乳					
	大根のそぼろ煮	鶏肉 生揚げ	大根 グリンピース たけのこ しいたけ	でんぷん 砂糖 大豆油	かつおだし 酒 醤油		
	ツナ和え	まぐろ水煮	小松菜 キャベツ	ごま	酢 醤油		
	あさりの佃煮	あさり	生姜	水あめ 砂糖	醤油		

目の愛護デー

ふるさと給食

わくわく給食



わくわく給食の詳細情報はこちらから

日 (曜)	献立	小学校		Aブロック		丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひと口メモ
		主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料				
18 (水)	ソフトめん 牛乳 森のミートソース グリーンサラダ 栗コロッケ	牛乳 豚肉 高野豆腐 みそ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん まいたけ しい たけ トマトピューレ グ リンピース	ソフトめん 大豆油 砂糖		赤ワイン ウスターソース チャツネ コンソメスープ の素 トマトケチャップ パーモンドソース 醤油 米粉ハヤシルウ ハヤシル ウ 塩 こしょう フィッ シュカルシウム		690 26.4 392	旬の食べ物 「万葉集」にきのこの 香りをたたえる歌があ るように、日本では古 くからきのこを好んで 食べていました。今日 は、今が旬のまいたけ としいたけを細かく刻 んで入れた、うま味 たっぷりのミートソー スです。しいたけに は、骨の形成に必要な ビタミンDが多く含まれ ています。
19 (木)	ごはん 牛乳 ぎょうざ 炒めビーフン 中華スープ	牛乳 鶏肉 大豆粉 豚肉 いか	キャベツ たまねぎ にん にく 生姜 にんじん たまねぎ キャ ベツ	米 豚脂 でんぷん 砂糖 植 物油脂 小麦粉 大豆油 大豆油 ビーフン		醤油 魚介エキス ポーク エキス 香辛料 塩 みりん 醤油 中華スー プの素 オイスターソー ス		609 23 290	チンゲン菜 カロテン、ビタミンC、 Eなどのビタミン類が豊 富で、カルシウム、鉄 などのミネラル類も多 く、栄養価の高い緑黄 色野菜です。
20 (金)	ごはん 牛乳 ピカジーニョ ヴィナグレッッチサラダ コーヒーゼリー	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 乳製品	生姜 にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ レタス きゅう り 赤ピーマン とうも ろこし	米 じゃがいも 大豆油		赤ワイン トマトケチャッ プ コンソメスープの素 ハヤシルウ 米粉ハヤシル ウ とんこつスープ 酢 塩 こしょう フィッシュ カルシウム イタリアンドレッシング		711 21.5 353	フラジル献立 令和4年7月12日に静岡市多 文化共生のまち推進条例が 制定されました。いろい ろな国の文化を学ぶ機会と して、給食でも世界の料理 を取り入れています。今回は ブラジル料理です。ブラジ ルの広大な国土の大半が コーヒーベルトに属しており 、コーヒー豆の生産量は 世界一です。
23 (月)	減量食パン 牛乳 卵サンド レタス ポテトスープ	牛乳 鶏卵		パン 砂糖 植物油脂 マヨ ネーズ		塩 醤油 じゃがいも 塩 酒 コンソメスープの 素 こしょう とりがら スープ フィッシュカルシ ウム		538 22.8 420	ビタミンC ビタミンCは、かぜなどの ウイルスから体を守り、免 疫力を高める働きがありま す。じゃがいもに含まれて いるビタミンCは、加熱に よるダメージが少ないため 効率よく摂取することがで きます。
24 (火)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 大根ときゅうりの中華漬け パインアップル (缶)	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 たけのこ しいたけ たまねぎ 根深 ねぎ きゅうり 大根 パインアップル	米 大豆油 砂糖 でんぷん ごま油		中華スープの素 酒 オイ スターソース 醤油 赤唐 辛子粉 中華ドレッシング		597 20.9 493	もったいないよ 食べ残し 近年、まだ食べることが できる食品を捨ててしまう 「食品ロス」が問題になっ ており、2020年度は約522 万tと推計されています。 これは、日本人1人当たり おにぎり1個分(約113g)の 食べ物を毎日捨てているこ とになります。10月は国が 定める「食品ロス削減月 間」です。少しでも食品ロ スを減らしましょう。
25 (水)	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものきんぴ ら 即席漬け なめこ汁	牛乳 牛肉 塩昆布 豆腐 わかめ みそ	こんにゃく ごぼう にん じん 生姜 白菜 なめこ 大根 たまねぎ 根深ねぎ	米 大豆油 砂糖 フレンチ ポテト ごま		醤油 酒 みりん 赤唐辛 子粉 かつおだし		596 21.1 366	
26 (木)	減量食パン 牛乳 かぼちゃハンバーグ 海藻サラダ かぼちゃのシチュー	牛乳 鶏肉 豚肉 海藻ミックス 豚肉 スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ かぼちゃ にん にく 生姜 きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん りん ごペースト かぼちゃ	パン 豚脂 砂糖 大豆油 ごま 大豆油 じゃがいも 小 麦粉 マーガリン 生ク リーム でんぷん		塩 トマトペースト 香辛 料 青じそドレッシング 塩 こしょう とんこつ スープ スープストック フィッシュカルシウム		612 25.4 448	かぼちゃ かぼちゃの栄養価の高さは 野菜の中でもトップクラス で、カロテン、ビタミン C、B1、カルシウム、鉄な どを含み、中でもカロテン が豊富です。目を丈夫にし 免疫力を高めます。
27 (金)	ごはん 牛乳 信州煮 イカ入り海と山のサラダ りんご	牛乳 鶏肉 黒半ぺん 生揚げ みそ いか	ごぼう にんじん たけの こ しいたけ こんにゃく レタス キャベツ しめじ りんご	米 大豆油 じゃがいも 砂 糖 ごま油		かつおだし 醤油 塩 こしょう 和風玉葱ド レッシング		585 22.2 293	りんご りんごは、約4000年前には 栽培されていたといわれ、 日本には明治4年にアメリ カから75品種が導入されま した。現在2000品種ものり んごが栽培されています。
30 (月)	ごはん 牛乳 ふりかけ あじの茶揚げ レモンじょうゆ和え 静岡みそのみそ汁	牛乳 あじ 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	せん茶 ほうれん草 もやし キャ ベツ レモン 大根 しめじ 根深ねぎ	米 パン粉 小麦粉 コーンフ ラワー でんぷん 大豆油		こんぶ抹茶ふりかけ 塩 醤油 かつおだし かつおだし		579 23.4 574	静岡市「お茶の日」 11月1日は静岡市「お茶の 日」です。静岡市出身の 「静岡茶の祖」と言われる 聖一國師の生誕の日です。 新茶の時期だけでなく、一 年を通してお茶に親しんで ほしいとの願いが込められ ています。
31 (火)	減量ミルク食パン 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ こんがりナッツ	スキムミルク 牛乳 豚肉 チーズ 大豆	たまねぎ にんじん トマ トピューレ キャベツ とうもろこし きゅうり レタス	パン 大豆油 じゃがいも 砂 糖 生クリーム		赤ワイン スープストック トマトケチャップ ウス ターソース こしょう 塩 フレンチドレッシング		654 27.6 368	カシューナッツ カシューナッツという果 実の先端に実り、糖質が多 く、甘みがあります。糖質 や脂質の代謝に働くビタミン B1、B2、マグネシウム、 カリウム、鉄、食物繊維な どを多く含みます。

海外の食文化を知ろう
ブラジル料理



静岡市「お茶の日」

- 記載されている栄養価は3,4年生の数値です。
- 給食費は全て食材料費に使われています。
- 少年写真新聞社、学校給食のイラストを使用しています。
- 魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しましょう。
- 食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。
- 魚の加工品には、まれに魚卵が含まれている可能性があります。
- 米飯の製造過程で、えび・小麦・大豆・鶏肉・豚肉等が混入する可能性があります。
- 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・カシューナッツ・牛肉・くるみ・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・もも・りんご・ゼラチン等が混入する可能性があります。