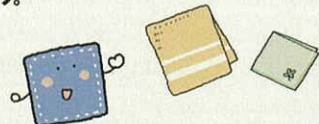




きゅうしょくこんだてひょう

給食予定回数 19回

静岡市立清水岡小学校

日	ようび	こんだて	あかの食品 ちやにくのもとになる	みどりの食品 からだのちようしを ととのえる	きいろの食品 ねつやちからの もとになる	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 塩分g	ひとくちメモ
2	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ビビンバ わかめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ わかめ ヨーグルト	ほうれんそう にんじん もやし しょうが にんにく たまねぎ ねぶかねぎ	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう あぶら	653 25.1 18.2 617 1.6	食品ロスを減らそう 10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。 食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。
3	火	ロールパン ぎゅうにゅう プレーンオムレツ ナポリタン クラムチャウダー	ぎゅうにゅう たまご ウィンナー あさり めかぶにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ にんじん パセリ	パン さとう あぶら スパゲティ あぶら じゃがいも こむぎこ バター	610 23.9 22.4 461 2.8	たまご たまごは食生活においてとても身近な食品です。形もいろいろ変えることができますし、調味料によって洋風にも和風にもなります。何より食物繊維、ビタミンC以外の多くの栄養素を含んでいる優秀な食品です。
4	水	さつまいもごはん ぎゅうにゅう あじのオクシスおちゃフライ しずおかじる なしゼリー	アジ とりにく あおのりボール	 オクシスのおちゃ にんじん はくさい こまつな ねぶかねぎ えのきだけ なし	こめ もちこめ さつまいも こむぎこ パンこ あぶら さとう	570 23.5 15.2 367 2.6	ふるさと給食の日 「オクシス」を知ってますか？ 静岡市の面積の大半を占める、豊かな自然が残る山間の地域を「オクシス」と呼びます。今日のアジフライにはオクシズで育てられたお茶の葉を衣に混ぜてあります。静岡の味を楽しみましょう。
5	木	げんまいパン ぎゅうにゅう やきそば フルーツゼリーミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん どうにゅう	キャベツ にんじん もやし しょうが パイナップル フルーツかじゅう	パン げんまい むしめん あぶら さとう	571 21.4 18.4 296 1.8	五感で食べよう ただ食べるだけの食事ではなく、よく噛んで食材の味や硬さを感じたり、香りや色彩、季節を感じたり、「五感」を意識して楽しい食事にしたいものです。給食も「五感」で食べてみましょう。
6	金	むぎごはん ぎゅうにゅう やきどうふのちゅうかに きゅうりのちゅうかあえ みかん	ぎゅうにゅう やきどうふ ぶたにく うずらたまご	にんじん もやし たけのこ チンゲンサイ しいたけ きゅうり こかぶ みかん	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん さとう ごま ごまあぶら	618 24.6 16.2 410 1.7	ふるさと給食の日 清水で育った、今が旬のおいしい「早生みかん」です！ 
9	月	スポーツの日					
10	火	ゆい くら 由比の桜えびコロケ バーガー ぎゅうにゅう はくさいとにくだんごのスープ りょうごうち わこうち 両河内の和紅茶ババロア	さくらえび ぎゅうにゅう ミートボール ぎゅうにゅう れんにゅう	たまねぎ キャベツ はくさい にんじん しいたけ たけのこ チンゲンサイ 	パン じゃがいも こむぎこ こめこ パンこ さとう はるさめ さとう	568 20.2 20.6 348 2.0	わくわく給食の日 詳細についてはこちらをご覧くださいね  
11	水	むぎごはん ぎゅうにゅう だいこんとさといものそぼろに なっとう おひたし	ぎゅうにゅう とりにく なっとう あぶらあげ	だいこん にんじん たけのこ しいたけ グリーンピース はくさい もやし	こめ むぎ さといも でんぶん さとう	603 25.1 14.5 315 2.0	病気を予防しよう 季節に関わらず、色々な感染症が流行しています。「栄養バランスの良い食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけてしっかり予防しましょう。 
12	木	きのことあぶらあげのはん ぎゅうにゅう あつやきたまご そくせきづけ みそしる	あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご こんぶ とうふ わかめ みそ	にんじん えのきだけ しめじ しいたけ キャベツ きゅうり はくさい	こめ むぎ さとう あぶら ごま	580 20.7 17.5 396 2.6	季節の味 秋はいろんな食べ物が実りを迎える収穫の季節です。自然のめぐみに感謝していただきましょう。 
13	金	ロールパン ぎゅうにゅう とりにくのトマトいため やさいスープ キウイフルーツ	ぎゅうにゅう とりにく トマト たまねぎ ホールコーン はくさい にんじん キャベツ キウイフルーツ	パン バター こむぎこ マカロニ あぶら じゃがいも	554 22.4 17.7 304 2.4	トマト トマトの旨味成分は、昆布と同じ「グルタミン酸」です。生で食べてもおいしいですが、煮込んで食べるとこのうまみが増し料理全体がおいしくなります。	
16	月	はっぱうめん ぎゅうにゅう しゅうまい あじつけにぼし	ぶたにく いか ぎゅうにゅう ぶたにく かえりにぼし	はくさい にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ しょうが たまねぎ しょうが	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぶん こむぎこ さとう でんぶん さとう ごま	614 27.7 20.8 351 2.4	きれいに手を洗ったあとは清潔な タオルやはんかちでふきましょ う。 

日	ようび	こんだて	あかの食品 ちやにくのもとになる	みどりの食品 からだのちようしを ととのえる	きいろの食品 ねつやちからの もとになる	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 塩分g	ひとくちメモ
17	火	スマイルカレーライス ぶどうジュース やさいサラダ いちごゼリー	まぐろあぶらづけ ひよこまめ	たまねぎ にんじん しめじ ぶどうかじゅう キャベツ きゅうり ホールコーン	こめ あぶら じゃがいも ドレッシング さとう	688 13.8 14.2 104 2.3	スマイル給食の日 今日の献立は、文化や思想、アレルギーなどで給食喫食に制限のある子ども、同じ給食を食べてみんながスマイルになれるようにという思いから「スマイル給食」と名づけました。献立の材料には、消費者庁が定める特定原材料28品目とアルコール類が含まれていません。
18	水	くろざとうパン ぎゅうにゅう おこのみあげ はるさめスープ レッドオーレトマト	ぎゅうにゅう だいず ウィンナー いか とりにく	かぼちゃ しょうが もやし こまつな たまねぎ にんじん レッドオーレトマト	パン くろみつとう じゃがいも でんぶん あぶら はるさめ	636 25.9 25.1 339 1.9	おこのみあげのヒミツ おこのみあげは、給食でも人気の献立です。「とてもおいしくていい味してる！」とよく言われます。さて、味付けは何だと思えますか？答えは塩コショウ、だけです。いろいろな材料そのものの味がおいしくしてくれているのです。
19	木	あきのピラフ ぎゅうにゅう ミートボール ポトフ りんごゼリー	とりにく ぎゅうにゅう とりにく たまご だっしふんにゅう ウィンナー	にんじん しめじ えのきだけ たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん りんご	こめ むぎ あぶら あぶら さとう じゃがいも さとう	663 22.2 23.4 268 2.5	学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています 
20	金	しょくパン チョコレートクリーム ぎゅうにゅう サケのバターやき パインサラダ はくさいスープ	ぎゅうにゅう サケ ベーコン	キャベツ きゅうり パインナブル はくさい たまねぎ にんじん	パン チョコレートクリーム バター ドレッシング	508 24.1 17.3 305 2.1	食事のあいさつしていますか？ 日本の食事のあいさつには、「感謝」の気持ちが込められています。「いただきます」には食べ物となる動植物の命をいただきますという感謝、「ごちそうさま」には食事をつくるためにかかわった多くの人への感謝の気持ちがこめられています。
23	月	むぎごはん ぎゅうにゅう コーヒースロップ フランゴパッサリーニ (ブラジルのからあげ) グリーンサラダ まめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ ベーコン	たまねぎ にんにく レモン パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん えだまめ	こめ むぎ コーヒースロップ でんぶん あぶら ドレッシング じゃがいも	668 24.3 22.8 304 1.4	多文化共生のまちをめざして ～海外の食文化を知ろう～ フナギ料理をみんなで食べよう！ 
24	火	特別日課(給食なし)					
25	水	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ごもくちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく 豆腐 みそ	たけのこ にんじん しいたけ ねぶかねぎ はねぎ にんにく しょうが にんじん ちんげんざい もやし きくらげ	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん さとう はるさめ	594 24.8 17.4 395 2.0	豆腐 栄養たっぷりの大豆からできる豆腐、しょうゆ、みそ、納豆などは給食でも大活躍で、和食で使うことが多いですが、豆腐はもともと中国で発明された食品です。マーボー豆腐など中華調理でもおいしく食べることができますね。
26	木	ロールパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ コールスローサラダ さつまいもスティック	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	パン あぶら ドレッシング さつまいも さとう	526 22.7 18.2 315 2.1	おやつ おやつを買うときには、書いてある原材料名や栄養成分を見てみましょう。エネルギーや脂質、塩分量などを確認して、肥満や生活習慣病などに注意して、楽しくおやつを食べることができるといいですね。時間と量を決めるのも大切です。
27	金	特別日課(給食なし)					
30	月	むぎごはん ふりかけ ぎゅうにゅう いわしのうめに きゅうりとつぼづけのあえもの のっぺいじる	のり かつおぶし ぎゅうにゅう いわし かつおぶし 豆腐	うめ きゅうり だいこん キャベツ だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ しいたけ こんにゃく	こめ むぎ ごま さとう ごま さといも でんぶん	611 2.7 16.9 506 2.4	朝ごはんを食べよう 朝ごはんを食べない時の理由の多くは「時間がない」「食欲がない」のようです。解決の秘訣は『早寝』『早起き』です！ぜひ朝ごはんをしっかり食べてよい日をスタートさせましょう。
31	火	バターロールパン ぎゅうにゅう かぼちゃシチュー コーンサラダ かぼちゃのデザート	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり ホールコーン	パン マーガリン あぶら こむぎこ バター ドレッシング さとう でんぶん	674 22.0 29.6 355 2.1	

※ 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、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、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可能性があります。食べるときは注意して食べましょう。

※ 表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

※ 少年写真新聞社のイラストを使用しています。



今年度もわくわく給食が始まりました。5回を予定しています。お楽しみに！

