

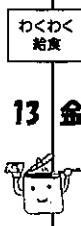
10月 きゅうしょくこんだて

令和5年度 静岡市立清水興津小学校
(実施予定回数18回)



令和5年度静岡市学校給食年間献立作成テーマ
「食べ物のみみつを知って 楽しく 食べよう」
静岡県や他県の郷土料理、行事食、食材の旬、味付けのみみつなど、給食を通じて食の大切さや楽しさを感じてもらいたいと思います。

日	曜日	献立	おもなざいりょうとはたらき			ひとくち一口メモ				
			あか	みどり	きいろ	栄養量				
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	おつや力になる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	
2	月	チキンピラフ	とりにく	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース	こめ むぎ あぶら	ピラフはフランス生まれの料理です。生米と一緒ににんじんや玉ねぎなどの具を入れスープで炊き上げます。今日は鶏肉を入れたチキンピラフです。	652	22.5	377	2.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ミートボール	とりにく らんぱく だしふんにゅう	たまねぎ	パンこ でんぶん さとう あぶら					
		やさいスープ	ベーコン	たまねぎ こまつな にんじん	じゃがいも					
		ヨーグルト	ヨーグルト							
3	火	むぎごはん			こめ むぎ	静岡県の中部地方でよく食べられている黒はんぺん。灰色の黒はんぺんは、さばやいわしを丸ごと原料としているので栄養満点です。今日は黒はんぺんをフライにします。	646	25.5	355	2.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		くろはんぺんのフライ	さば いわし たら		パンこ こむぎこ でんぶん さとう あぶら					
		だいずのいそに	だいず あぶらあげ ひじき まぐろあぶらづけ	こんにやく にんじん いんげん	さとう あぶら					
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな	じゃがいも					
4	水	マーガリンパン			パン マーガリン さとう	秋の味覚として親しまれている「きのこ」。今日のスパゲティには3種類のきのこが入っています。えのき、しいたけ、しめじです。	617	22.3	349	2.7
		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	マヨネーズ みずあめ さとう あぶら でんぶん					
		きのこスパゲティ	ベーコン	たまねぎ いんげん しめじ えのき しいたけ	スパゲティ あぶら					
		クラムチャウダー	あさり ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん	じゃがいも ホワイトルウ					
5	木	むぎごはん			こめ むぎ	さんまは秋の味覚を代表する食べ物の一つです。生活習慣病を予防するDHAやEPAを豊富に含みます。今日はさんまを大根おろしで煮たさんまのみぞれ煮です。	561	22.5	390	2.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		さんまのみぞれに	さんま	だいこん	さとう でんぶん					
		きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり キャベツ ほしだいこん	さとう ごま					
		かきたまじる	とうふ たまご	にんじん ねぶかねぎ	でんぶん					
6	金	こくとうみつパン			パン こくとうみつ	みかんの出荷の時期になりました。今日は清水区でとれた、「ゆら早生」という品種のみかんです。外皮が薄く、早生みかん特有の酸味もありながら甘味とコクがあります。	546	24.7	350	1.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも あぶら さとう					
		コールスローサラダ		キャベツ きゅうり コーン	コールスロードレッシング					
		みかん		みかん						
10	火	むぎごはん			こめ むぎ	ししゃもは頭から尻尾まで丸ごと食べられる小魚です。ししゃもには多くの栄養がありますが、骨まで食べることで豊富なカルシウムを摂取することができます。よく噛んで食べましょう。	585	22.7	387	2.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ししゃものたつたあげ	カラフトシヤモ		こむぎこ でんぶん さとう あぶら					
		やさいのふくめに	さつまあげ	にんじん たけのこ ごぼう	じゃがいも さとう					
		けんちんじる	とりにく とうふ	だいこん こんにやく にんじん ごぼう はねぎ	さといも ごまあぶら					
11	水	むぎごはん			こめ むぎ	焼き豆腐は「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質が豊富な大豆から作られています。豆腐に焼き目をつけたものです。豆腐に比べて崩れにくく煮込み料理によく使われます。	627	25.4	415	2.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		やきどうふのちゅうかに	やきどうふ ぶたにく うずらたまご	もやし にんじん チンゲンサイ たけのこ ししいたけ	あぶら さとう でんぶん					
		はるさめサラダ		キャベツ きゅうり にんじん	はるさめ ごま ごまあぶら あぶら さとう					
		ミックスナッツ	ひよこまめ	そらまめ	アーモンド あぶら					
12	木	むぎごはん			こめ むぎ	レバーは栄養価の高い食品です。血液の材料になる鉄分、粘膜の潤いを保つビタミンAが豊富です。	641	23.3	254	1.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ぶたにくとレバーのあまずし	ぶたにく とりレバー	たけのこ にんじん ビーマン しいたけ しょうが	じゃがいも でんぶん さとう あぶら					
		ちゅうかコーンスープ	たまご	コーン たまねぎ にんじん はねぎ	でんぶん					
13	金	ゆいのさくらえびコロッケバーガー			パン マーガリン さとう	今年度のわくわく給食は地名を冠した原材料を使った給食を提供します。10月のわくわく食材は「由比の桜えびコロッケ」と「両河内の和紅茶パバロア」です。コロッケはパンにはさんでコロッケバーガーにしましょう。	631	19.1	332	2.7
		(まるがたパン)								
		(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 パンこ さとう こめこ はるまきのかわあぶら					
		(ポイルキャベツ)		キャベツ						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ポトフ	ウインナー	たまねぎ だいこん キャベツ にんじん いんげん	じゃがいも					
りょうごうちわのわこうちゃパバロア	にゅうせいひん ぎゅうにゅう	わこうちゃ	さとう みずあめ れんにゅう							



16 月	はっぼうめん	ぶたにく、えび、いか	はくさい、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ、きくらげ、しょうが、にんにく	ちゅうかめん、でんぶん、ごまあぶら	中華麺とは小麦粉にかんすいを加えて捏ね上げたものです。かんすいを加えると黄色い麺になり、独特の弾力と歯触りが生まれます。	642	29.9	379	2.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ、しょうが	こむぎこ、でんぶん、あぶら、さとう					
	チーズ	チーズ							
17 火	むぎごはん			こめ、むぎ	おなじみのマーボーどうふにカレー粉を加えてアレンジしたおかずです。たまねぎやたけのこも入っています。	633	27.3	415	2.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	マーボーカレーどうふ	どうふ、ぶたにく、みそ	たまねぎ、たけのこ、はねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく	さとう、ごまあぶら、でんぶん					
	パンサンスー		キャベツ、きゅうり、にんじん	マロニー、ごま、ごまあぶら、さとう					
18 水 ふるさと給食の日	さつまいもごはん			こめ、もちごめ、さつまいも、ごま	秋が旬の食べ物、さつまいもが入ったさつまいもごはんです。薩摩地方(鹿児島県)から全国に広まったことから「さつまいも」と呼ばれるようになりました。	585	23.0	338	2.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	かますフライ	かます	黒内産のかますです	パン、こむぎこ、あぶら					
	にびたし	あぶらあげ	キャベツ、こまつな						
	とんじる	ぶたにく、どうふ、みそ	だいこん、ごぼう、にんじん、はねぎ						
19 木 スマイル給食	スマイルカレーライス	まぐるあぶらづけ、ひよこまめ	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、あぶら、カレールー	より多くの子供たちが笑顔になることを願い、食物アレルギーの原因となる28品目を使用しない献立を考えました。市内共通の内容で提供します。	635	13.7	227	2.0
	ぶどうジュース		ぶどう						
	やさいサラダ		キャベツ、きゅうり、コーン	コーンドレッシング					
	いちごゼリー		いちご	とらうい					
25 水	きのこあぶらあげのごはん	あぶらあげ	しめじ、えのき、しいたけ	こめ、むぎ	食中毒防止のため、6月～9月の暑い時期はサラダやあえものの提供が限られていましたが、10月から提供が可能になり献立のバリエーションが増えます。	549	21.1	333	2.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	あつやきたまご	たまご		さとう、でんぶん、あぶら					
	いそかあえ	あおさ	キャベツ、ほうれんそう	ごま					
	だいこんのみそしる	どうふ、みそ	だいこん、ごぼう、にんじん						
26 木	しよくパン			パン	お好み揚げは、いか、大豆、ウィンナー、かぼちゃ、じゃがいもを素揚げして塩、こしょうで味をつけます。いろいろな食感を楽しみましょう。	547	22.2	306	2.2
	メイプルジャム			みずあめ、さとう、メイプルシロップ					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	おこのみあげ	いか、だいたい、ウィンナー	かぼちゃ、しょうが	じゃがいも、あぶら、でんぶん					
	はるさめスープ		もやし、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ	はるさめ					
27 金	むぎごはん			こめ、むぎ	いも類の中でも特にカロリーが低くヘルシーな里芋。独特のぬめりがあるのが特徴です。このぬめりの正体はムチンとガラクタンという水溶性食物繊維です。	560	23.1	335	2.0
	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	だいこん、たけのこ、にんじん、グリーンピース、しいたけ	さといも、さとう、でんぶん					
	なっとう	なっとう							
	おひたし	わかめ	はくさい、こまつな						
30 月 ブラジル献立	むぎごはん			こめ、むぎ	今日は「多文化給食」です。静岡市には1万人の外国人が暮らしています。今日のメニューは【ブラジル】の料理です。ピカジーニョはごはんにかけて食べます。	650	26.1	285	1.6
	ピカジーニョ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいたい	たまねぎ、トマト、にんにく	あぶら					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	コーンサラダ		キャベツ、きゅうり、コーン	コールスロウドレッシング					
	アセロラゼリー		アセロラかじゅう						
31 火	マーガリンパン			パン、マーガリン、さとう	かぼちゃに含まれているビタミンは、加熱しても壊れにくいのが特徴です。今日はかぼちゃたっぷりの甘みのあるシチューです。	642	22.0	362	2.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	かぼちゃシチュー	とり、ぎゅうにゅう、チーズ	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、いんげん	こむぎこ、バター、あぶら					
	わかめサラダ	わかめ	キャベツ、きゅうり	わふうドレッシング					
	ココアワッフル	たまご、にゅうせいひん		さとう、みずあめ、こむぎこ、あぶら、マーガリン、でんぶん					
	★1年生はありません								

- 物資の都合により、献立を変更する場合があります。
- 食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。
- 表記されている栄養価は小学校3・4年生の数値です。
- 給食費は全て食材料費に使用しています。

注意

- 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、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。

スポーツで力を発揮するための食事とは?

(主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)

主食

.....ごはん・パン・めん類など

(主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)

主菜

.....肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず

(主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)

副菜

.....野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず

栄養バランスの良い食事を心がけましょう!!

