

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	B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		633 25.3 382	スポーツの秋 運動をする際はこまめに水分の補給をしましょう。食事では、たんぱく質やカルシウム、鉄分、塩分を特に意識して取り入れましょう。
	牛乳	牛乳					
	吉野煮	豚肉 生揚げ	たけのこ たまねぎ にんじん 大根 白菜 しいたけ	大豆油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	酒 フィッシュカルシウム 塩 醤油		
	磯香和え	ちりめん干し のり	キャベツ ほうれん草		醤油 かつおだし		
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油脂	酢 塩 こんぶ調味液 魚介エキス		
3 (火)	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。目によい栄養素に「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			
4 (水)	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 なたもみ	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		
5 (木)	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			
6 (金)	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い栄養素をたくさん含んでいます。
	牛乳	牛乳 <small>太字は県内産です</small>					
	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		
10 (火)	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。 わくわく給食の詳細情報はこちらから 
	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		
11 (水)	ごはん			米		561 23.3 263	
	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		
12 (木)	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			
13 (金)	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 植物油脂 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		
16 (月)	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つき、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		
17 (火)	ごはん			米		649 25.6 383	さば さばには、ヒスタ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		

日 (曜)	献立	小学校		B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)	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 あさりの佃煮	まぐろ水煮 あさり	小松菜 キャベツ 生姜	ごま 水あめ 砂糖	酢 醤油 醤油			
19 (木)	ソフトめん			ソフトめん			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。
	牛乳	牛乳						
	森のミートソース	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	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			
	グリーンサラダ		レタス きゅうり キャベツ		ごまドレッシング			
20 (金)	ごはん			米			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。
	牛乳	牛乳						
	ぎょうざ	鶏肉 大豆粉	キャベツ たまねぎ にんにく 生姜	豚脂 でんぷん 砂糖 植物油 小麦粉 大豆油	醤油 魚介エキス ポークエキス 香辛料 塩			
	炒めビーフン 中華スープ	豚肉 いか	にんじん たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ とうもろこし きくらげ	大豆油 ビーフン ごま油	みりん 醤油 中華スープの素 オイスターソース 醤油 中華スープの素 酒 塩			
23 (月)	ごはん			米			711 21.5 353	ブラジル献立 令和4年7月12日に静岡県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マウンテンに属しており、コーヒーマウンテンの生産量は世界一です。
	牛乳	牛乳						
	ピカジーニョ	牛肉 豚肉 大豆	生姜 にんにく にんじん たまねぎ トマト	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			
	ヴィナグレッツサラダ コーヒーゼリー		キャベツ レタス きゅうり 赤ピーマン とうもろこし 乳製品	水あめ 砂糖	イタリアンドレッシング コーヒー			
24 (火)	減量食パン			パン			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。
	牛乳	牛乳						
	卵サンド	鶏卵		砂糖 植物油 卵 マヨネーズ	塩 醤油			
	レタス ポテトスープ	鶏肉 ウインナー	レタス たまねぎ にんじん パセリ	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			
25 (水)	ごはん			米			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ず捨ててしまう「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となります。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。
	牛乳	牛乳						
	麻婆豆腐	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	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			
	大根ときゅうりの中華漬け パインアップル(缶)		きゅうり 大根 パインアップル	砂糖	中華ドレッシング			
26 (木)	ごはん			米			596 21.1 366	
	牛乳	牛乳						
	牛肉とじゃがいものきんぴら	牛肉	こんにゃく ごぼう にんじん 生姜	大豆油 砂糖 フレンチポテト	醤油 酒 みりん 赤唐辛子粉			
	即席漬け なめこ汁	塩昆布 豆腐 わかめ みそ	白菜 なめこ 大根 たまねぎ 根深ねぎ	ごま	かつおだし			
27 (金)	減量食パン			パン			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。
	牛乳	牛乳						
	かぼちゃハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ かぼちゃ にんにく 生姜	豚脂 砂糖 大豆油	塩 トマトペースト 香辛料			
	海藻サラダ かぼちゃのシチュー	海藻ミックス 豚肉 スキムミルク チーズ 牛乳	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	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	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			
30 (月)	ごはん			米			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。
	牛乳	牛乳						
	信州煮	鶏肉 黒半ぺん 生揚げ みそ	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ こんにゃく	大豆油 じゃがいも 砂糖 ごま油	かつおだし 醤油			
	イカ入り海と山のサラダ りんご	いか	レタス キャベツ しめじ りんご		塩 こしょう 和風玉葱ドレッシング			
31 (火)	ごはん			米			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」と言われる聖一園師の生誕の日です。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。
	牛乳	牛乳						
	ふりかけ				こんぶ抹茶ふりかけ			
	あじの茶揚げ レモンじょうゆ和え 静岡みそのみそ汁	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	パン粉 小麦粉 コーンフラワー でんぷん 大豆油	塩 醤油 かつおだし かつおだし			

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。