

2023年

10月

## こんだてひょう

静岡市立作成テーマ  
食べ物のひみつを知って楽しく食べよう

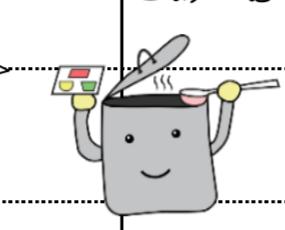
実施回数 20回

静岡市立蒲原東小学校

日曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ		
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)				
2月	ちゅうかめん			ちゅうかめん	677 Kcal 27.2 g 89.1 g 2.5 g	今日は、八宝めんです。八種類の食品が入っているという意味ではなく、中国では「八」は「たくさん」という意味があります。白菜やにんじん、たけのこ、チンゲンサイなどの野菜、豚肉、イカなどの魚介類など、栄養満点で、たくさんの宝物のような食材で作られた旨味たっぷりの料理です。しっかり麺に絡ませて、美味しく食べてください。		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	はっぽうめんのぐ	ぶたにく いか	しょうが にんにく はくさい にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ	でんぶん ごまあぶら				
	シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ ようが	でんぶん さとう あぶら こむぎこ				
月	しずおかみかんゼリー		みかん	みずあめ さとう				
3月	むぎごはん			こめ むぎ	653 Kcal 25.8 g 83.8 g 1.7 g	唐揚げは、鶏肉を油で揚げた人気料理です。大好きな人も多いですね。油は生きるために必要なエネルギーの原料となるため、揚げ物を人間は本能的に美味しいと感じ、たくさん食べたくなります。お店で売られているフライドチキンは味付けも濃く、さらにたくさん食べたくなります。栄養として必要な量は1個か2個程度。食べすぎに注意しましょう。		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	わかどりのからあげ	とりにく	しょうが	でんぶん あぶら				
	フレンチサラダ		あかピーマン キャベツ コーン きゅうり	オリーブオイル あぶら さとう				
火	みそしる	とうふ みそ	はくさい にんじん ね ぶかねぎ					
4月	むぎごはん			こめ むぎ	603 Kcal 24.6 g 85.1 g 2.1 g	朝夕涼しくなり、風はすっきりした秋風、空にはいわし雲・・・ですね。いわし雲は漁師達が、いわしの大漁の兆としていたそうです。10月4日は「1(い) 0(わ) 4(し)」のごろ合わせからいわしの日になりました。体を作るたんぱく質やカルシウムが豊富で、頭の働きを良くするEPA・DHAもたっぷり含まれています。		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	いわしの日					
	いわしのごまみそに	いわし みそ		さんおんとう ごま				
	きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり つぼづけ ベツ	キャ ごま				
水	けんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん しめじ はねぎ					
5月	マーガリンロールパン			パン マーガリン さとう	633 Kcal 23.2 g 82.4 g 2.7 g	きのこを漢字では「木の子」と書きます。木の根や落ち葉が多く積もったところに生えることから、「木の子ども」という意味で「きのこ」といわれるようになりました。旨味たっぷりのきのこでスパゲティーを作つてみました。肌寒い秋には、クラムチャウダーも嬉しいですね。食べ物から、季節の移り変わりを感じてもらえると嬉しいです。		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ミートボール	とりにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ とんし さとう				
	きのこスパゲティー	とりにく	たまねぎ えのきだけ しいたけ しめじ	あぶら バター スパゲティー				
木	クラムチャウダー	あさり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも こむぎこ バター				
6月	むぎごはん			こめ むぎ	601 Kcal 23.5 g 93.1 g 1.9 g	あります。里芋のおいしい季節です。今日は、旬の里芋を大根と一緒にそぼろ煮にしてみました。里芋をむくと手がかかりになりますが、それにも負けず、調理員さんが一生懸命調理してくれました。ここで里芋クイズです。みなさんが今食べている里芋は、植物のどの部分を食べているのでしょうか？①根 ②茎 ③担根体 答えは②の茎でした。		
	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 グリーンピース	さといも さとう でんぶん				
	なっとう	なっとう こんぶ かつおぶし		さとう				
金	ごまあえ		キャベツ ほうれんそう	さんおんとう ねりごま すりごま				

日曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギーたんぱく質炭水化物食塩相当量	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
10	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	640 kcal 24.7 g 94.0 g 2.9 g	10月10日は数字を横にすると、ひとの目と眉の形に見えることから、「目の愛護デー」となりました。目は毎日たくさんのものを見ているから疲れてしまうことがあります。コロナで皆さんが出られなかった時、パソコンやスマホやゲームに触れる時間が増え、視力が落ちる人がふえました。普段から遠くを見るようにしたり、パソコンなどのブルーライトを浴びすぎないようにしたりして、自分の目を大切に出来るといいですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	めのあいごデー			
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぶん		
	わふうサラダ	わかめ	ほうれんそう キャベツ レンコン	さとう わふうドレッシング		
	みそしる	とりにく とうふ みそ	にんじん はくさい ごぼう			
火	ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	さとう でんぶん		
11	サクラえびコロッケ バーガー	さくらえび	たまねぎ キャベツ	げんまい パン さとう ジャガイモ パンこ さとう こめこ こむぎこ	657 Kcal 22.0 g 88.0 g 2.7 g	今日は、2回目のわくわく給食です。今月の静岡食材は「由比の桜えび」と「両河内の和紅茶」です。桜えびはその体の美しさから「駿河湾のルビー」と言われています。蒲原の特産物でもありますが、漁獲量といえば、お隣の地区由比が日本一を誇っています。両河内は、興津川の上流にある静かな山里で、銘茶の産地です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	わくわくきゅうしょく			
	はくさいとにくだんご のスープ	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく にんじん しいた け たけのこ はくさい チンゲンサイ	とんし さとう でんぶん あぶら はるさめ		
水	りょうごうちのわこう ちゃババロア	にゅうせいひん れ んにゅう ぎゅうにゅう	こうちゃ	さとう		
12	むぎごはん			こめ むぎ	630 kcal 23.5 g 86.3 g 2.0 g	なすといえば「親の意見と茄の花は千に一つも仇はない」ということわざがあります。なすは咲いた花のほとんどが実をつけると言われています。なすは初心者でも育てやすい野菜なので、収穫を期待して栽培してみるとよいですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なすりマーポーピュ ふ	とうふ ぶたにく みそ	なす しいたけ たけのこ しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん		
木	はるさめサラダ		にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ ごま ごまあぶら あぶら さとう		
13	むぎごはん		ふるさときゅうしょく		680 Kcal 28.8 g 99.4 g 2.7 g	黒はんぺんは、駿府城にいた徳川家康が、イワシが大漁だった年に食べれないイワシを日持ちするよう台所方の役人、戸川半兵衛に命じたのが始まりといわれています。そのまま食べたり、焼いたりしても美味しいですが、はんぺんフライは静岡県民で良かったなぁとしみじみ感じる逸品ですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	てづくりくろはんぺん のフライ	くろはんぺん		こむぎこ パンこ あぶら		
	だいすのいそに	だいす とりにく ひじき	にんじん こんにゃく いんげん	さんおんとう あぶら		
金	みそしる	とうふ みそ	たまねぎ えのきだけ こまつな			
16	マーガリンロール (！ねんせいはなし)			パン マーガリン さ とう	567 Kcal 25.4 g 75.9 g 2.6 g	今日は、お隣の市「富士市」の給食で大人気の「サイダー寒」に挑戦してみました。富士市では、50年以上提供されている給食オリジナルデザートです。小中学生だけでなく、お父さん、お母さんも先生も給食で食べ事があるという、富士市民のソウルフードです。涼しげな緑色の寒天に、サイダーのシュワシュワした泡が閉じ込められていて、とても爽やかなデザートです。楽しみにしていてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきそば	ぶたにく むらさきいか	すどりしょうが にんじん もやし キャベツ	むしめん あぶら		
	たまごスープ	たまご	ねぶかねぎ たまねぎ	でんぶん		
月	サイダーかん	かんてん		さとう サイダー かきごおりシロップ		
17	ソフトめん			ソフトめん	656 Kcal 25.9 g 79.8 g 2.5 g	今日は給食では珍しいソフトめんクリームソースです。いつものミートソースも良いですが、秋なのでコクのあるクリームソースパスタにしてみました。パスタの白、オムレツの黄色、ケチャップの赤、サラダの緑と彩りも良く、食欲をそそりますね。目からもじくよくなさの秋を楽しんでみてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	クリームソース	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく にんじん	あぶら バター こむぎこ なまクリーム		
	オムレツ	たまご		でんぶん さとう こめこ あぶら		
	火 イタリアンサラダ		キャベツ コーン きゅうり にんじん	イタリアンドレッシング		

日曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギーたんぱく質炭水化物食塩相当量	お知らせ
		体をつくる(あか)	体の調子を整える(みどり)	熱や力になる(き)		
18	さつまいもごはん	<b>4年生給食なし</b>		こめ もちごめ さつまいも くろごま	609 Kcal 31.0 g 79.8 g 2.5 g	<p>秋ですね。さつまいもの美味しい季節がやってきました。今日は旬のさつまいもを、ごはんの中に炊き込んで、黒ゴマをパラリとふってみました。真っ白なごはんにさつまいもが映え、食欲をそそりますね。さてここでクイズです。さつまいもも土の中から収穫されますが、どこの部分を食べているのでしょうか？</p> <p>①根 ②茎 ③担根体</p> <p>答えは①の根でした。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	まぐろカツ	びんながマグロ ほたてエキス	たまねぎ しょうが	パンこ あぶら さとう こむぎこ でんぶん		
	はくさいづけ		はくさい			
水	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ねぶかねぎ			
19	むぎごはん			こめ むぎ	603 Kcal 25.7 g 89.0 g 2.0 g	<p>今日のハンバーグには、豆腐が入ってます。豆腐の原料である大豆は「煙の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質など栄養価が高い食品です。食肉となる動物は、エサをたくさん食べる所以環境に負荷がかかります。最近は、大豆ミートも開発され、SDGsの点からも、大豆は地球の救世主になる食べ物になるかもしれませんね。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とうふのハンバーグ	とりにく とうふ	たまねぎ	とんし でんぶん さとう		
	やさいのふくめに	とりにく	にんじん たけのこ ごぼう こんにゃく	じゃがいも さとう		
木	みそしる	あぶらあげ みそ	キャベツ しめじ こまつな			
20	むぎごはん	<b>スマイルきゅうしょく</b>		こめ むぎ	602 Kcal 15.9 g 113.8 g 2.2 g	<p>同じ給食と一緒に食べることで、おいしさや楽しさは、より大きくなります。けれども、皆さんの中には、食物アレルギーや病気、生活の約束など、いろいろな理由で食べることができないものがある友達もいます。相手を思いやり、違いを認め合いながら、より多くの友達と同じ給食を食べて、つながることができたら、素晴らしいですね。なるべく皆が食べることができるよう卵、乳製品、肉などを使わない献立を市内栄養士が考えました。より多くの友達とつながる「スマイル給食」を食べて、笑顔になってくださいね。</p>
	ぶどうジュース		ぶどう			
	スマイルカレー	まぐろあぶらづけ ひよこまめ フィッシュカルシウム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ	カレールウ じゃがいも		
	やさいサラダ		キャベツ きゅうり コーン	クリーミーコーンドレッシング		
金	かにくいりいちごゼリー		いちご	さとう		
23	むぎごはん	<b>多文化共生給食 (ブラジルこんだて)</b>		こめ むぎ	699 Kcal 21.9 g 102.4 g 2.2 g	<p>国際理解の第一歩として、それぞれの国や地域を身近に感じて、興味・関心を持つことが大切です。世界の国や地域の料理を実際に食べてみたり、その国や地域について調べたり、日本と比較すると、より理解が深まりますね。蒲原地区は、ブラジルにルーツを持つ人たちが多く住んでいて、お友達もたくさんいます。ブラジルはコーヒー豆がたくさん作られています。また肉や豆を使った煮込み料理が食べられています。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハバータ	ぶたにく	たまねぎ ピーマン にんじん トマト	じゃがいも あぶら ハヤシルウ		
	グリーンサラダ		きゅうり キャベツ えだまめ	フレンチドレッシング		
月	コーヒーゼリー			さとう		
25	むぎごはん			こめ むぎ	680 Kcal 26.5 g 96.9 g 1.6 g	<p>今日のデザートは、給食ではちょっとめずらしい「桃まん」です。「桃まん」は、桃は入っていません。中国では「桃」は悪い気を祓い、不老不死を与える縁起のより果物として親しまれています。「桃まん」は中華料理のデザートの一つで、小麦粉で作った皮に餡を包み、桃の形にして色をつけ、蒸しあげて作ります。中国では、お誕生日祝いに欠かせないデザートです。</p>
	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 うずらのたまご	にんじん もやし たけのこ しいたけ チンゲンサイ	あぶら さとう でんぶん		
	きゅうりのちゅうかあえ		きゅうり こかぶ	さとう ごま ごまあぶら		
水	ももまん	あずき かんてん		こむぎこ さとう ラード あぶら		

日曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー・たんぱく質・炭水化物・食塩相当量	お知らせ
		体をつくる(あか)	体の調子を整える(みどり)	熱や力になる(き)		
26	たきおこわ		にんじん しいたけ しめじ たけのこ	こめ もちごめ くり さとう	662 Kcal 26.9 g 85.5 g 1.4 g	今日はごはんは、たきおこわです。おこわというには、もち米を蒸したごはんのことです。好みもありますが、もち米だけだと、べたべたして食べにくいので、給食では、うるち米を半分いれています。くりやしいたけ、しめじなど秋に美味しいものがたくさん入った特別なごはんです。フライの魚は「ぶり」です。出世魚といい体の大さかな名前が変わっていきます。ワカシ→イナダ→ワラサとなり、体長が80cmを超えるとブリになります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶりみそづけフライ	ぶり さいきょうみそ		パンこ こむぎこ		
	けんちんじる	とりにく とうふ	ごぼう こんにゃく だいこん にんじん はねぎ	ごまあぶら		
木	パイナップル		パイナップル	さとう		
27	むぎごはん		都道府県給食 (北海道献立) 	こめ むぎ	657 Kcal 26.5 g 97.7 g 1.5 g	23日は、国際理解でブラジル料理を提供しましたが、日本の文化を知ることも、それと同じくらい大切です。今月の都道府県料理は「北海道」です。北海道は海に囲まれているので、新鮮な魚介類が豊富にとれます。広大な土地で育った野菜や豆など、日本一のものがたくさんあります。酪農もさかんで、乳製品も多く生産されています。今日は、鮭、チーズ、じゃがいも、バター、いもだんごなど、北海道の食べ物をたくさん使った献立にしてみました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのチーズやき	さけ チーズ		マヨネーズ		
	じゃがバター			じゃがいも バター		
金	いもだんごじる	ぶたにく	だいこん にんじん はねぎ	じゃがいも でんぶん		
30	ロールパン			パン	643 Kcal 28.1 g 81.2 g 3.1 g	明日はハロウィンです。ハロウィンは、古代ケルト人のお祭りで、ケルトでは11月1日が新年とされ、大晦日にはたる10月31日の夜に、先祖の靈が戻ってくると信じられています。しかし、悪い靈も一緒にやってくるので、身を守るために仮装して、仲間にみせかけたり、かぼちゃをくりぬいたランタンをかざるのだそうです。今日は、そんな行事にちなみ、かぼちゃの形をしたかぼちゃ入りのハンバーグと、かぼちゃのシチューにしてみました。楽しく食べてくださいね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぼちゃハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ かぼちゃ トマト にんにく しょうが	とんし さとう		
	かいそうサラダ	わかめ こんぶ あかつのまた しろきりんさい くきわかめ あおつのまた かんてん	きゅうり キャベツ コーン こんにゃく	わふうドレッシング		
月	かぼちゃシチュー	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ	こめぎこ バター あぶら		
31	むぎごはん			こめ むぎ	696 Kcal 24.1 g 103.7 g 1.2 g	今日は、イカいりお好み揚げです。イカや大豆、ソーセージ、じゃがいもなどを油であげて、最後に塩コショウで混ぜ合わせれば出来上がりです。美味しいもつと食べたい!という人は今の時期ならかぼちゃやれんこん、カシューナッツなどを入れても美味しいですよ。文字どおり「おこのみ」で好きなものを入れて作ってみてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いかいりおこのみあげ	むらさきいか だいす ソーセージ	しょうが	でんぶん じゃがいも あぶら		
	はるさめスープ	ぶたにく	もやし こまつな たまねぎ	はるさめ		
火	グレープゼリー		ぶどう	さとう		

\*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・大豆・りんご」が混入する可能性があります。

\*学校給食は食の安全や天候、物価により変更になることがありますのでご承知ください。

\*表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・炭水化物・食塩相当量)は小学校3・4年生が1人分をすべて食べたときに摂ることができるものです。

\*イラストは少年写真新聞社のものを使用しています。

\*小中学校の給食室では調理員を募集しています。