



令和5年度

10月 三保っ子きゅうしょく

静岡県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

静岡市立清水三保第一小学校

日	曜日	こ ん だ て	おもなざいりょうと体の中でののはたらき			3・4年生	お知らせ
			あ か	み ど り	き い ろ	エネルギーkcal	
			からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる	たんぱく質g カルシウムg	
2	月	たきおこわ ぎゅうにゅう ししゃものからあげ けんちんじる	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく あぶらあげ とうふ	にんじん しいたけ しめじ たけのこ ごぼう にんじん だいこん はねぎ こんにゃく	こめ もちごめ くり さとう でんぶん あぶら じゃがいも ごまあぶら	568 22.9 430	ししゃもは、 1・2年生1本、 3年生以上が2本です。
3	火	くろざとうロールパン ぎゅうにゅう トマトオムレツ もりのスパゲティ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう たまご とりにく あさり ぎゅうにゅう	たまねぎ たまねぎ えのき しいたけ しめじ いんげん たまねぎ にんじん パセリ	パン こくとうみつ マヨネーズ さとう あぶら あぶら バター スパゲティ じゃがいも	568 23.4 351	森のスパゲティは名前の通り、えのきや、しいたけ、しめじが入ったスパゲティソースです。今月は秋の食べのがたくさん登場します。食べ物から秋を感じてみましょう。
4	水	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ はるさめ	しいたけ たけのこ にんじん しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ にんじん きゅうり もやし	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ ごま さとう ごまあぶら	596 25.0 405	春雨サラダは、ツルツルとした食感が人気のサラダです。春に降る弱い雨に似ていることから春雨と名付けられました。
5	木	コロッケバーガー ゆいのさくえびコロッケ ポイルキャベツ 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ゃパバロア	さくらえび ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ たまねぎ しょうが にんにく にんじん しいたけ はくさい チンゲンサイ わこうちゃ	パン じゃがいも さとう パンこ あぶら さとう はるさめ さとう みずあめ れんにゅう	613 21.5 363	 わくわく給食 今年度2回目のわくわく給食は、由比の桜えびを使ったコロッケと、両河内の和紅茶から作ったパバロアです。パンに、コロッケと、ポイルキャベツをはさみ、自分でコロッケバーガーにして食べてみましょう。自分で作ることで苦手な物も食べられるようになるかもしれません。
6	金	ビビンバ ぎゅうにゅう わかめスープ にゅうさんきんゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ とうふ にゅうさんきんいんりょう ミルクカルシウム	ほうれんそう にんじん もやし しょうが にんにく ねぶかねぎ たまねぎ レモン	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま さとう あぶら こなあめ さとう	571 23.4 405	ビビンバは、韓国料理の混ぜご飯です。ご飯と焼肉とナムル(野菜を調味料とごま油で和えた物)を、スプーンでよくかき混ぜて食べましょう。
10	火	きのこピラフ ぎゅうにゅう ミートボール ポトフ ブルーベリーゼリー	とりにく ぎゅうにゅう とりにく らんばく だっしふんにゅう ウインナー	しめじ えのきだけ たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん ブルーベリー	こめ むぎ あぶら パンこ でんぶん ゼラチン あぶら さとう じゃがいも さとう	634 22.2 266	10月10日は目の愛護デー 数字の10を横にすると眉毛と目のように見えることから、この日が、目の愛護デーになったと言われています。目の健康について考えてみましょう。
11	水	しよくパン ぎゅうにゅう チーズ おこのみあげ はるさめスープ	ぎゅうにゅう チーズ いか だいち ウインナー ぶたにく	しょうが かぼちゃ もやし チンゲンサイ たまねぎ	パン でんぶん じゃがいも あぶら はるさめ	616 29.0 425	お好み揚げは、一口大のいか、大豆、ウインナー、かぼちゃ、じゃがいもをそれぞれ揚げて和えたものです。色んな食感と味が楽しめます♪
12	木	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ョ グリーンサラダ パスタスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー しろいんげんまめ	にんにく たまねぎ レモン パセリ きゅうり キャベツ グリーンアスパラ たまねぎ にんじん はくさい	こめ むぎ コーヒースロップ でんぶん あぶら フレンチドレッシング マカロニ	638 23.0 302	海外の食文化を知ろう 今日の給食では、ブラジルの料理を知ってもらおうと、「フランゴパッサリーニョ」というブラジルの唐揚げと、「パスタのスープ」「コーヒースロップ」にしました。味わってみましょう。
13	金	八宝麺 ぎゅうにゅう シュウマイ みかん	ぶたにく いか ぎゅうにゅう ぶたにく	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 たまねぎ しょうが	ちゅうかめん でんぶん ごまあぶら でんぶん さとう あぶら	623 26.1 306	しみずのみかん 今日は、しみずの「由良早生」という、極早生みかんが給食で登場します。極早生みかんの中でもとて糖度が高く人気のみかんです。
16	月	むぎごはん ぎゅうにゅう やき豆腐のちゅうかに きゅうりのちゅうかあえ ミックスナッツ	ぎゅうにゅう やき豆腐 ぶたにく うずらたまご そらまめ ひよこまめ	にんじん もやし たけのこ しいたけ チンゲンサイ きゅうり かぶ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん さとう ごまあぶら ごま アーモンド あぶら	620 27.1 410	

17	火	ねじりパン ぎゅうにゅう ぎゅう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 ぎゅうにく たまねぎ コーン トマト ほうれんそう キャベツ こまつな キウイフルーツ	パン あぶら バター こむぎこ マカロニ じゃがいも	535 23.4 318	
18	水	むぎごはん ぎゅうにゅう くろはんぺんフライ だいたいのいそに みそしる	ぎゅうにゅう くろはんぺん だいたひ あぶらあげ ひじき とうふ みそ もやし はくさい ほうれんそう	こめ むぎ こむぎこ パンこ でんぶん あぶら さとう あぶら 	613 24.7 386	ふるさと給食の日 黒はんぺんは、たくさん獲れたサ バやイワシを使って作られた半 ぺんです。静岡以外の県では、 白身魚で作った、白はんぺんの方 が多く流通しています。
19	木	ぶどうパン ぎゅうにゅう やきそば たまごスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく キャベツ もやし にんじん しょうが ねぶかねぎ たまねぎ ほうれんそう ヨーグルト	パン さとう めん あぶら でんぶん	624 27.6 579	後期から1年生も、焼きそばにパ ンが付きます。どの学年も完食 出来る子が増えましたね！ 食欲の秋、よく噛んでたくさん食 べましょう。
20	金	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 なつとう ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく にんじん たけのこ しいたけ だいこん グリンピース なつとう キャベツ ほうれんそう	こめ むぎ さといも さとう でんぶん ごま こめ	610 25.6 339	里芋は、インドや東南アジアで生 まれ、縄文時代の終わりごろに はもう、日本に来ていたそうデ す。低エネルギーでヘルシーな お芋です。
23	月	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 ひよこまめ ぶどう キャベツ きゅうり コーン いちご	あぶら じゃがいも クリーミーコーンドレッシング さとう	638 14.0 58	スマイル給食(0-0) 静岡市共通献立のアレルゲンフ リー献立です。「よりたくさんの子 どもたちに同じ給食を食べてもら い、笑顔になってほしい」という 思いが込められています。
25	水	マーガリンパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたひ たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり コーン キャベツ	パン マーガリン さとう あぶら さとう コールスロードレッシング	587 23.3 310	ポークビーンズは、豚肉と豆を主 な材料としたトマト味の煮込み料 理です。アメリカの代表的な家庭 料理です。
26	木	きのこあぶらあげの ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご わふうサラダ みそしる	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう たまご ほうれんそう キャベツ れんこん とうふ わかめ みそ はくさい	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら さとう わふうドレッシング	573 23.0 407	今日は秋らしく、きのこがたっ ぷり入った炊き込みごはんです。き のこの旨味がごはんに染みて、 とっても美味しいですよ！
27	金	しょくパン キャラメルクリーム ぎゅうにゅう さけのチーズやき じゃがバター やさいスープ	ぎゅうにゅう さけ ぎゅうにゅう チーズ たまご キャベツ たまねぎ にんじん コーン こまつな	パン さとう れんにゅう カラメルシロップ マヨネーズ じゃがいも バター	580 31.7 372	「北海道の料理」 北海道には、鮭や昆布などの海 産物、牛乳や乳製品などの酪 農、じゃがいもやにんじんなどの 農産物、いろいろな特産物があ ります。今日は、そんな北海道を イメージした献立です。
30	月	げんまいロールパン ぎゅうにゅう かぼちゃシチュー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう 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 ピーマン キャベツ コーン きゅうり レモン	パン げんまい あぶら あぶら さとう	578 23.0 348	10月31日はハロウィン🎃 ハロウィンは収穫に感謝をし悪 霊を追い払うために行った古代 ケルト人のお祭りが起源だそうデ す。今日はハロウィンにちなんで かぼちゃシチューの献立です。
31	火	さつまいもごはん ぎゅうにゅう さんまみぞれに はくさいづけ とんじる	ぎゅうにゅう さんま だいこん はくさい ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ とうふ	こめ もちごめ さつまいも ごま さとう でんぶん	573 25.0 414	さつまいもは、薩摩(現在の鹿児 島県)から全国に広まったので、 さつまいもと呼ばれています。カ ルシウムなどの栄養分は皮に多 いので、皮ごと食べるのがおす すめです。

10月23日は
スマイル給食です。
スマイル給食についての
記事はこちらから。→



「しゅかりくんの
旅」続々更新中!!
わくわく給食の食材に
ついて掲載している
ので是非ご覧ください。

多文化共生月間です。

静岡市では、外国の人がたくさん暮らしています。静岡市には「静岡市多文化共生のまち推進条例」があります。多文化共生とは、いろいろな国の人たちが、互いの言葉や文化や習慣の違いを認め合って、一緒に住みよい社会をつかっていこうと言う考えです。給食を通して他の国の食文化を知ってもらえると嬉しいです。

※ 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、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。

※ 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。

※ 食材の使用については安全確認に努めています。

※ 給食費はすべて食材料費に使用しています。

※ 表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

※ 「学校給食」「学校の食事」「食育フォーラム」のイラストを使用しています。