

12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14回)



令和5年度静岡市学校給食年間献立作成テーマ

「食べ物のひみつを知って 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、味付けのひみつなど、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			ひとくちメモ 栄養量			
			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	なつや力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
1	金	ハヤシライス	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく グリンピース	こめ むぎ デミグラスソース ハヤシルウ あぶら	ハヤシライスとは肉やたまねぎ、きのこなどを炒めてデミグラスソースなどで煮込んだ料理です。西洋料理と思われるが、じつは日本生まれの洋食です。			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		こまつなとコーンのソテー		キャベツ こまつな コーン	あぶら				
		チーズ	チーズ			626	25.4	362	2.3
4	月	むぎごはん			こめ むぎ	今日のふりかけは、しらす干し、かつお節、塩こんぶを合わせて調味料で煮たふりかけです。小魚や海藻類にはカルシウムが多くふくまれます。			
		てづくりふりかけ	しらす かつおぶし しおこんぶ		さとう ごま				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ こんにやく にんじん いんげん	じゃがいも さとう あぶら				
		かぶのあまずけ		かぶ かぶは きゅうり	さとう	571	22.6	343	1.8
5	火	うどん			うどん	カレー南蛮には根深ねぎがたくさん入ります。根深ねぎは寒さで甘みが増します。ねぎの白い部分は、根元に土を寄せて日光が当たらないようにして作られています。			
		カレーなんばん	とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ しょうが にんにく	カレールウ あぶら でんぶ				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		だいずとじゃこのあけに	だいず かたくちいわし		さつまいも でんぶ さとう あぶら				
		みかん		みかん		622	27.0	481	2.2
6	水	むぎごはん			こめ むぎ	八宝菜とは、中華料理の1つです。漢字で「八」の「宝」と書きます。八宝とは、「8種類」という意味ではなく、「多くの」という意味があります。つまり、多くの具材が入った炒め物です。			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		はっぼうさい	いか えび なんと	はくさい チンゲンサイ にんじん たけのこ きくらげ	あぶら ごまあぶら でんぶ				
		はるまき		たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ	こむぎこ でんぶ さとう はるさめ ごまあぶら				
		ヨーグルト	ヨーグルト			633	22.7	392	2.1
7	木	マーガリンパン			パン マーガリン さとう	ポテトサラダにはマヨネーズが使われています。ここ清水区の学校給食では、衛生面を考慮してマヨネーズを和えて提供できるのは寒い時期だけと決められています。			
		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				
		ポテトサラダ		きゅうり コーン にんじん	じゃがいも さとう マヨネーズ				
		ミネストローネ	しろいんげんまめ ベーコン	たまねぎ チンゲンサイ トマト キャベツ にんじん	マカロニ	546	18.7	303	2.5
8	金	みずみいろのするがぎゅうどん	ぎゅうにゅう	たまねぎ こんにやく しょうが	こめ むぎ さとう あぶら ごま	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。12月のわくわく食材は「水見色のするが牛」と「和田島のほうじ茶 蒸しケーキ」です。			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		のっぺいじる	あぶらあげ とうふ	だいこん こまつな にんじん ごぼう	さといも でんぶ				
		わだしまのほうじちゃむしケーキ	たまご	ほうじちゃふんまつ	さとう こむぎこ あぶら じょうしんこ みずあめ	662	25.0	357	2.2
11	月	むぎごはん			こめ むぎ	さばは秋から冬にかけて脂がのついてとてもおいしくなります。ビタミン類が豊富で、歯と骨の発育を助けてくれたり、脳の働きをよくしてくれたりするともいわれています。			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		さばのみそに	さば みそ		さとう でんぶ				
		にびたし	あぶらあげ	キャベツ こまつな にんじん					
		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	614	23.6	326	1.9
12	火	しょくパン			パン	ブロッコリーは花野菜です。黄色い花が咲く前の緑色のつぼみを食べます。かぜ予防に役立つビタミンCはもちろんですが、おなかの調子を整える食物繊維も豊富な野菜です。			
		くろまめきなこクリーム	きなこ にゅうせいひん		あぶら とうり				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		かますフライ	かます		パンこ こむぎこ あぶら				
		グリーンサラダ		キャベツ きゅうり ブロッコリー	コールスロードレッシング				
		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	606	23.6	363	2.4
13	水	にしよそぼろどん				今日は卵と鶏肉の2色そぼろです。麦ごはんの上にじょうずにのせて食べましょう。			
		(むぎごはん)			こめ むぎ				
		(とりそぼろ)	とりにく	グリンピース しょうが	さとう				
		(たまごそぼろ)	たまご		さとう				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		かぼちゃのみそしる	なまあげ みそ	はくさい かぼちゃ こまつな えのき ねぶかねぎ		580	27.7	335	1.6

清水産のこまつなです

清水産の葉ねぎです

14	木	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま みずあめ	ちゃんこ鍋は相模部屋で力士が食べる鍋料理で、材料や味つけに特に決まりはなく、鶏がらでとっただし汁を調味し、さまざまな食材を煮込みます。寒い時期におすすめの料理です。	584	23.8	364	2.2
		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					
		ちゃんこなべ	とりこく とうふ	はくさい こんにやく みずな えのき しめじ にんじん						
		さつまいもいりあじつけにぼし	かたくりいわし		さつまいも さとう あぶら みずあめ					
15	金	こくとうみつパン(1年生パンなし)			パン こくとうみつ	「水が冷たいから」と指先をぬらすだけの手洗いになっていませんか？ かぜの菌やウイルスを体の中に入れないためにも石けんを使っていねいに手を洗いまししょう。	604	24.8	336	3.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		やきそば	ぶたにく いか	キャベツ もやし にんじん しょうが	ちゅうかめん 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					
		ぶどうゼリー		ぶどうかじゅう	みずあめ さとう					
18	月	むぎごはん			こめ むぎ	田舎煮は厚揚げや豚肉、野菜が入る煮物です。材料をごま油で炒め、しょうゆ、酒、砂糖、みりん、みそなどで煮汁がなくなるまで煮つめて、甘辛く煮上げます。かくし味に生姜とにんにくが入ります。	621	23.8	428	2.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		いなか	ぶたにく なまあげ こんぶ みそ	だいこん こんにやく にんじん ごぼう しいたけ しょうが にんにく	さといも ごまあぶら さとう					
		ししゃもフライ	カラフトシシヤモ		パンこ こむぎこ らいもぎこ あぶら					
		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 みずあめ ごま					
19	火	マーガリンパン			パン マーガリン さとう	今年の冬至は12月22日です。冬至は1年で昼が一番短くなる日で、日本ではこの日にかぼちゃを食べる習慣があります。栄養豊富なかぼちゃを食べ、家族が寒い冬を乗り切れることを願います。	627	22.5	356	2.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		かぼちゃシチュー	とりこく 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					
		パインサラダ		キャベツ パイン きゅうり	あぶら さとう					
		ミックスナッツ	ひよこめ	そらめ	アーモンド あぶら					
20	水	えびピラフ	えび	たまねぎ にんじん グリンピース コーン	こめ むぎ あぶら	もうすぐ冬休みですね。年末年始には年越しそば、おせち料理など日本の伝統文化にふれる機会もあります。行事食に込められた思いや知恵を調べてみるのもおもしろいですよ。	642	24.2	527	2.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ハンバーグ	とりこく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう					
		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					
		カップデザート	とうにゅうかこうひん	いちご	みずあめ さとう					

- 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。

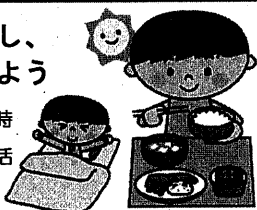
冬休み中の食生活



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

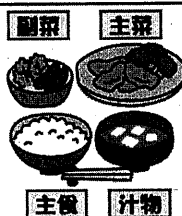
早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。



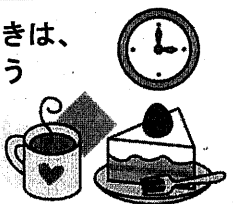
バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



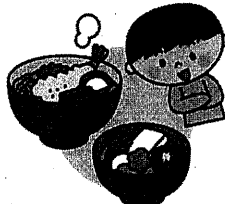
おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。



地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。



学校給食課のホームページで静岡市学校給食レシピを紹介しています。ぜひご活用ください。



大みそか

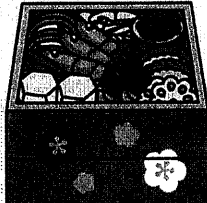
年越しそば



そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで、「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。

正月

おせち料理



かすのこ

黒豆

えび

かすのこはにんじんの卵巣。たくさんの卵があるので、子孫繁栄の意味があります。まめで健康に暮らせますようにという意味が込められています。腰が曲がるまで長生きするようになど、長寿の意味があります。