

2023年

12月

こんだてひょう

静岡市献立作成テーマ

食べ物のひみつを知って楽しく食べよう

実施回数 13回

静岡市立蒲原東小学校

日	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
曜		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)		
1	うどん			うどん	590 Kcal 21.3 g 91.3 g 2.9 g	12月になりました。寒い日には温かいうどんが食べたくありません。今日は給食室で一つ一つ手作りでかき揚げを作りました。そのまま食べても、うどんの汁に浸して、かき揚げうどんにしてもおいしいですよ。10月に登場したサイダーかんに再挑戦します。お楽しみに！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	うどんのつゆ	とりにく あぶらあげ	ねぶかねぎ ほうれんそう	さとう		
	かきあげ		にんじん たまねぎ はねぎ	さつまいも あぶら		
金	サイダーかん	かんてん		さとう サイダー メロンシロップ		
4	むぎごはん	大分県献立		こめ むぎ	605 Kcal 21.9 g 83.3 g 1.5 g	今月の都道府県料理は「大分県」です。大分県は九州地方に位置していて、全国的に知名度の高い「温泉」がたくさんある県です。暖かい気候を利用してみかんやかぼすが生産されています。また、養鶏がさかんで、鶏肉がよく食べられていて、中津からあげが有名です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なかつからあげ	とりにく	しょうが にんにく	てんぷん あぶら		
	かばすあえ		こまつな もやし にんじん かばす	さとう ごまあぶら		
月	だごじる		だいこん はくさい にんじん しょうが	すいとん		
5	むぎごはん			こめ むぎ	612 Kcal 29.4 g 85.4 g 2.4 g	日本は四方を海に囲まれた島国で、大昔から海藻が食べられてきました。ひじきも海藻の仲間、不足しがちなミネラルやビタミン、おなかの掃除をしてくれる食物繊維などを多く含みます。栄養のことがよく知られていなかった昔の人たちも、その効果を感じていたのでしょうか？今日はおひたしにしてみました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのしおやき	さけ				
	ひじきのにびたし	ひじき あぶらあげ	こまつな			
火	さつまじる	とりにく さつまあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう はねぎ	さつまいも		
6	むぎごはん			こめ むぎ	656 Kcal 26.0 g 87.3 g 2.5 g	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。今月は、台湾です。台湾料理は、中国料理をベースに発展した、素朴で家庭的な料理が多いです。軽食を出す屋台も多く、多種多様なB級グルメがあります。朝昼夜の三食とも外食をする人も多いそうですよ。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	多文化共生献立(台湾)			
	ルーローハン	ぶたにく うずらのたまご	しょうが ねぶかねぎ たけのこ しいたけ	あぶら さんおんとう てんぷん		
水	しるビーフン	とりにく	チンゲンサイ もやし コーン きくらげ はねぎ	ビーフン てんぷん ごまあぶら		
7	むぎごはん		冬至献立	こめ むぎ	594 Kcal 28.9 g 84.8 g 1.8 g	今年の冬至は、12月22日です。22日は、給食が終わってしまっているのですが、今日は一足早く冬至献立にしてみました。冬至は、1年でもっとも夜の長さが長くなる日です。寒く体調を崩しがちなこの時期、日本では「柚子湯」で温まり、風邪予防の「かぼちゃ」を食べる風習があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にしよくどんのぐ	とりにく たまご	しょうが しいたけ たけのこ グリンピース	さんおんとう さとう あぶら		
木	かぼちゃのみそしる	とうふ みそ	はくさい こまつな ねぶかねぎ かぼちゃ えのきだけ			

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)		
8	ロールパン (1年生なし)			パン	559 kcal 23.9 g 80.5 g 2.7 g	静岡県はみかんの一大産地です。みかんの品種も多く、10月頃の「極早生みかん」から始まり、「早生みかん」、青島や寿太郎などの温州みかん「中生みかん」「晩生みかん」、「はっさく」「しらぬい」「はるみ」「清美オレンジ」「ニューサマーオレンジ」と続き、6月頃の「甘夏」まで楽しむことができます。みかんの品種の移り変わりで季節の変化を感じられる静岡。素敵ですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきそば	ぶたにく いか	すとりしょうが にんじん もやし キャベツ	むしめん あぶら		
	ちゅうかコーンスープ	たまご	たまねぎ コーン ねぶかねぎ みかん	でんぶん		
金	みかん		みかん			
11	わかめごはん	わかめ		こめ わぎ ごま	596 Kcal 24.2 g 85.0 g 2.4 g	明治時代に始まったと伝わる「ちゃんこ鍋」。ちゃんことは、おすもうさんたちが日常的に食べている鍋料理の事です。一度に多量の食事を作ることが出来、また野菜や肉など栄養バランスも良いので、おすもうさんのように動ける大きな体を作るのに適した料理なのです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	たまご こんぶエキ ス かつおだし		さとう あぶら でんぶん		
	ちゃんこなべ	とりにく とうふ	はくさい みずな こんにゃく えのきだけ にんじん しめじ			
月	あじつけにぼし	かたくちいわし		さとう ごま		
12	むぎごはん			こめ わぎ	762 kcal 25.0 g 106.7 g 2.6 g	今年度4回目のわくわく給食です。今月の静岡県食材は静岡市の山間部「水見色地区」で飼育された牛と清水区の山間部「和田島」で栽培されたほうじ茶です。するが牛は、県の品評会で最優秀賞をとったことのある牛で、肉は柔らかく、赤身と脂身のバランスが良いので、今日はその肉汁の美味しさまで丸ごと味わえるように、ビーフシチューにしてみました。味わって食べてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	わくわく給食 			
	ビーフシチュー	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ	あぶら じゃがいも なまクリーム		
	はなやさいのサラダ		カリフラワー ブロッコリー コーン	コンソメ・ミッドレッシング		
火	ほうじちゃむしケーキ	たまご	ほうじちゃ	さとう こむぎこ あぶら しょうしんこ みずあめ		
13	マーガリンロール			パン マーガリン	635 Kcal 23.0 g 80.5 g 2.5 g	今日は「タラ」という魚のフライです。タラは身が雪のように真っ白なので、漢字で魚へんに雪と書きます。非常に食欲で、エサになる魚や貝をいっぱい食べることから「たらふく(鰔腹)食べる」という言葉が出来たほどです。旬は11月～2月。まさに今の時期が最もおいしい魚です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	たらフライ	スケソウダラ		パンこ こむぎこ あぶら		
	ポテトサラダ		にんじん コーン きゅうり たまねぎ	じゃがいも さとう マヨネーズ		
水	はくさいスープ	ベーコン	こまつな はくさい たまねぎ			
14	むぎごはん			こめ わぎ	592 Kcal 21.7 g 98.9 g 2.0 g	今日は、ふりかけを給食室で手作りしました。蒲原のかつおぶし専門店「エイシンフーズ」の削りたてのかつおぶしで作りました。給食のみそ汁も、いつも「エイシンフーズ」さんのかつおぶしやいわしぶしを使ってだしをとっているのですよ！手作りふりかけは、静岡のしらす干しと塩昆布をから炒りし、砂糖、しょうゆ、みりん、酢を入れ、水分がなくなるまで、炒って作ります。ごはんが止まらなくなる味です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ふるさと給食 			
	てづくりふりかけ	しらすばし しおこんぶ かつおぶし		ごま さとう		
	にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん	じゃがいも さとう あぶら		
木	レモンじょうゆあえ		キャベツ もやし ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん レモン			

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)		
15	むぎごはん			こめ むぎ	674 Kcal 23.6 g 106.6 g 1.9 g	もうすぐ冬休み。年末年始、クリスマスやお正月など、とても楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか？冬休みは、ごちそうを食べる機会が多く、また初参りなどで夜遅くまで起きていたり、生活が乱れがちになります。体調を大きく崩さないためには、意識的に「食べすぎない・早く寝る・体を動かす」事に気をつけ、心も体も楽しく、気持ちよく年末年始を過ごしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークカレー	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト	あぶら じゃがいも カレールウ		
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり もやし	あぶら さとう		
金	ブルーヨーグルト	せいにゅう だっしふんにゅう ゼラチン かんてん	ブルー	さとう バター		
18	ピラフ	ウインナー	たまねぎ にんじん コーン ピーマン	こめ むぎ あぶら	671 Kcal 23.5 g 86.4 g 2.5 g	今日はクリスマス献立です。クリスマスは、世界中の人たちに愛されている行事です。お祝いムードいっぱいの華やかさとともに、世界各地で大切に守られてきた伝承が折り合いをつけ、進化して広まった成り立ちがあります。家族での過ごし方、食べられている料理、ケーキの種類、飾りつけまでいろいろな国で違いがあります。友達に聞いたり調べてみて、違いを知るのも面白いですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	クリスマス献立 			
	ローストチキン	とりにく	たまねぎ にんじん セロリ しょうが			
	野菜スープ		たまねぎ ほうれんそう キャベツ	マカロニ		
月	ボンデドーナツ	ふんにゅう たまご		あぶら さとう こむぎこ てんぷん チョコレート		
19	ソフトめん			ソフトめん	684 Kcal 31.7 g 92.3 g 2.2 g	今日で、今年の給食は終わります。給食を通して、食べ物のひみつ（行事食・旬・郷土料理・世界の料理・静岡の食べ物・栄養バランス等）を学べましたか？来年もわくわくするような楽しい給食を調理員さんと一緒に作ります。始まりは1月11日からです。よいお年を！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム	あぶら		
	はなやさいのグラタン	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ ブロッコリー	あぶら バター こむぎこ マカロニ		
火	パイナップル		パイナップル	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。

*

たかが「かぜ」、されど「かぜ」

「たかがかぜ」と思っていませんか？「かぜは万病のもと」といわれるように、いろいろな病気を引き起こします。とくに子どもは抵抗力が十分でないため、要注意です。せっかくの楽しい冬休みを、かぜをひいて台なしにしないように、今回はかぜについて考えます。*

こんな症状のとき

●かぜのひき始め●



なべ物など発汗作用があり、からだが温まる食事をします。緑黄色野菜やエネルギー源になる糖質、たんぱく質を多めに取るようにします。

●熱があるとき●



熱がでて体温が高くなるので、からだの中の栄養素や水分が失われます。栄養価の高いスープや飲み物で、まめに水分補給をすることが大切です。

●のどの痛み、せき●



のどに刺激を与えないように食材を煮込んだものや、かたくり粉などでとろみをつけた、やわらかい食事をとるようにしましょう。

おすすめ食材

しょうが



においの成分が血行をよくする。疲労回復に。

だいこん



たんぱく質や脂肪などの消化を助けます。

卵



ビタミンC以外すべての栄養を含む完全食品。

ねぎ



においの成分が食欲アップ。からだを温めます。

にんじん



粘膜を丈夫にし、感染への抵抗力を強めます。

早ね・早起き、朝ごはんがうまい！



朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。学校が休みだと、夜ふかし・ねぼろをしてしまいがち。規則正しい生活で1日をスタートしましょう。

1日1本、ゴクゴク牛乳！

給食には毎日1本、必ず牛乳がついています。なぜでしょう？ それは、成長期のみなさんにとって大事な栄養素をたくさん含んでいるからです。休みの日にも、1日1本は飲むように心がけましょう。



楽しく、元気に冬休み

なんでも食べて 元気なからだ！



給食がないと、好きなものだけ食べていませんか？ 赤・黄・緑の食べ物をとりまぜて、好き嫌いせずいろいろなものを食べましょう。

おやつを食べすぎ 要注意！



テレビを見たり、テレビゲームばかりしていると、ついついお菓子に手がのびてしまいます。天気の良い日は外で元気に遊びましょう。

おせち料理

お正月になると、いつもと少し違った料理を食べます。それぞれの料理に、いろいろな願いがこめられているようです。

おせちというのは、季節の変わりめの節目に食べる料理のことで「御節供料理」といういたものが短くなった名前です。節日には、1月1日（元旦）、3月3日（ひな祭り）、5月5日（端午の節句）、7月7日（七夕）などがあります。

