



# 令和5年12月 給食献立表



中学校

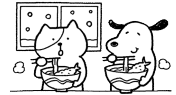
Aブロック

静岡市立東部学校給食センター

| 日<br>(曜)  | 献立                         | 主に体を作る<br>たんぱく質、無機質を多く含む | 主に体の調子を整える<br>カロテン、ビタミンCを多く含む | 主にエネルギーになる<br>炭水化物、脂質を多く含む | 調味料                                                           | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>カルシウム<br>(mg) | 備考                                                                                                                   |
|-----------|----------------------------|--------------------------|-------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>(金)  | 米飯 減量                      |                          |                               | 米                          |                                                               | 857                                              | 「メンチカツ」<br>ってどんな料理？                                                                                                  |
|           | 牛乳                         | 牛乳                       |                               |                            |                                                               | 27.3                                             |                                                                                                                      |
|           | メンチカツ                      | 豚肉                       | たまねぎ                          | 砂糖 パン粉 小麦粉 大豆油             | 塩                                                             | 410                                              |                                                                                                                      |
|           | ひじきの炒め煮                    | 豚肉 ひじき 油揚げ               | にんじん たけのこ こんにゃく 枝豆            | 大豆油 砂糖                     | 醤油 かつおだし                                                      |                                                  |                                                                                                                      |
|           | みそ汁                        | 豆腐 みそ                    | たまねぎ キャベツ ほうれん草 しめじ 根深ねぎ      |                            | かつおだし いりこだし                                                   |                                                  |                                                                                                                      |
| 4<br>(月)  | 食パン                        |                          |                               | パン                         |                                                               | 725                                              | 身近な調味料<br>マヨネーズ                                                                                                      |
|           | メーブルジャム                    |                          |                               | メーブルジャム                    |                                                               | 37.2                                             |                                                                                                                      |
|           | 牛乳                         | 牛乳                       |                               |                            |                                                               | 371                                              |                                                                                                                      |
|           | さけのマヨネーズ焼き                 | さけ チーズ 鶏卵                | パセリ                           | 低カロリーマヨネーズ 大豆油             | 大塩 こしょう                                                       |                                                  |                                                                                                                      |
|           | 白菜スープ                      | 鶏肉 豚肉                    | たまねぎ にんじん 白菜 チンゲンサイ 根深ねぎ      | パン粉 春雨 でんぶん                | 塩 こしょう スープストック 薄口醤油 とりがらスープ                                   |                                                  |                                                                                                                      |
| 5<br>(火)  | 米飯                         |                          |                               | 米                          |                                                               | 811                                              | チキンカレーを<br>味わおう                                                                                                      |
|           | チキンカレー                     | 鶏肉 チーズ スキムミルク            | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト     | 大豆油 じゃがいも 生クリーム            | 塩 とんこつスープ カレー粉 白ワイン こしょう チャツネ カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース フィッシュカルシウム | 25.8                                             |                                                                                                                      |
|           | 牛乳                         | 牛乳                       |                               |                            |                                                               | 389                                              |                                                                                                                      |
|           | グリーンサラダ                    |                          | レタス きゅうり キャベツ 枝豆              |                            | 和風玉葱ドレッシング                                                    |                                                  |                                                                                                                      |
|           | りんご                        |                          | りんご                           |                            |                                                               |                                                  |                                                                                                                      |
| 6<br>(水)  | 米飯                         |                          |                               | 米                          |                                                               | 815                                              | 春雨の食感を<br>楽しもう<br>「春雨サラダ」                                                                                            |
|           | 牛乳                         | 牛乳                       |                               |                            |                                                               | 30.5                                             |                                                                                                                      |
|           | 八宝菜                        | いか 豚肉 うずら 卵              | 生姜 にんにく にんじん 白菜 しいたけ          | 大豆油 でんぶん ごま油               | 中華スープの素 塩 こしょう 醤油 オイスターソース とんこつスープ フィッシュカルシウム                 | 377                                              |                                                                                                                      |
|           | ぎょうざ 春雨サラダ                 | 豚肉 鶏肉 ハム                 | キャベツ にら キャベツ きゅうり もやし         | 豚脂 小麦粉 春雨                  | 醤油 塩 中華ドレッシング                                                 |                                                  |                                                                                                                      |
| 7<br>(木)  | 米飯                         |                          |                               | 米                          |                                                               | 851                                              | 魚を食べよう<br>「さばの<br>ねぎソースかけ」                                                                                           |
|           | 牛乳                         | 牛乳                       |                               |                            |                                                               | 30.9                                             |                                                                                                                      |
|           | さばのねぎソースかけ                 | さば                       | 葉ねぎ                           | でんぶん 大豆油 砂糖                | 醤油 酒 みりん                                                      | 391                                              |                                                                                                                      |
|           | こんにゃくサラダ                   | 海藻ミックス                   | サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ           |                            | ごまドレッシング                                                      |                                                  |                                                                                                                      |
|           | さつま汁                       | 鶏肉 豆腐 みそ                 | にんじん 大根 生姜 葉ねぎ                | さつまいも                      | かつおだし 酒                                                       |                                                  |                                                                                                                      |
| 8<br>(金)  | ミルク食パン                     | スキムミルク                   |                               | パン                         |                                                               | 863                                              | ふるさと給食の日<br>「みかん<br>ドレッシング」<br> |
|           | 牛乳                         | 牛乳                       |                               |                            |                                                               | 34.9                                             |                                                                                                                      |
|           | 大豆とウインナーの<br>トマト煮          | ウインナー 大豆                 | たまねぎ にんじん トマトジュース グリンピース      | 大豆油 じゃがいも 砂糖               | トマトケチャップ スープストック ウスターソース 塩 こしょう 赤ワイン みかンドレッシング                | 432                                              |                                                                                                                      |
|           | フレンチサラダ                    | ハム                       | キャベツ とうもろこし きゅうり 赤ピーマン        |                            |                                                               |                                                  |                                                                                                                      |
|           | ミルクゼリー                     | 牛乳                       | パインアップル缶 黄桃缶 みかん缶             | ミルクゼリーの素                   |                                                               |                                                  |                                                                                                                      |
| 11<br>(月) | 米飯                         |                          |                               | 米                          |                                                               | 758                                              | わくわく給食<br>                      |
|           | 牛乳                         | 牛乳                       |                               |                            |                                                               | 30.5                                             |                                                                                                                      |
|           | するが牛の焼肉手巻き                 | 牛肉                       | たまねぎ 生姜 にんにく                  | 大豆油 砂糖                     | 酒 醤油 フィッシュカルシウム 赤唐辛子粉                                         | 370                                              |                                                                                                                      |
|           | ナムル                        |                          | にんじん だいずもやし 小松菜               |                            | ナムルドレッシング                                                     |                                                  |                                                                                                                      |
|           | 卵スープ                       | 鶏卵 わかめ                   | たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ            | でんぶん                       | 中華スープの素 塩 こしょう 醤油 とりがらスープ                                     |                                                  |                                                                                                                      |
|           | 和田島のほうじ茶<br>蒸しケーキ<br>手巻用のり | 鶏卵<br>のり                 | ほうじ茶                          | 砂糖 小麦粉 植物油 上新粉 水あめ         | 塩                                                             |                                                  |                                                                                                                      |
| 12<br>(火) | 米飯                         |                          |                               | 米                          |                                                               | 764                                              | 冬野菜<br>大根を味わおう<br>              |
|           | 牛乳                         | 牛乳                       |                               |                            |                                                               | 29.6                                             |                                                                                                                      |
|           | さんが焼き                      | あじ たら みそ                 | たまねぎ ごぼう たけのこ にんじん ねぎ しょうが    | 豚脂 パン粉 でんぶん 大豆油            | 醤油 塩                                                          | 569                                              |                                                                                                                      |
|           | 大根と里芋のごまみそ煮                | 鶏肉 生揚げ みそ                | 大根 こんにゃく にんじん                 | 里芋 砂糖 ごま                   | 醤油 みりん かつおだし フィッシュカルシウム                                       |                                                  |                                                                                                                      |
|           | おひたし                       |                          | ほうれん草 キャベツ にんじん しめじ           |                            | 醤油 かつおだし                                                      |                                                  |                                                                                                                      |
| 13<br>(水) | ソフトめん                      |                          |                               | ソフトめん                      |                                                               | 820                                              | 食物せんいが<br>豊富なさつまいも                                                                                                   |
|           | ミートソース                     | 豚肉 牛肉 チーズ スキムミルク         | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト りんごペースト | 大豆油 小麦粉 マーガリン              | 赤ワイン ナツメッグ ウスターソース スープストック とんこつスープ トマトケチャップ 塩 こしょう フィッシュカルシウム | 30.6                                             |                                                                                                                      |
|           | 牛乳                         | 牛乳                       |                               |                            |                                                               | 460                                              |                                                                                                                      |
|           | さつまいものサラダ                  |                          | キャベツ きゅうり                     | さつまいも ごま 低カロリーマヨネーズ アーモンド  | 塩 こしょう                                                        |                                                  |                                                                                                                      |
|           | みかん                        |                          | みかん                           |                            |                                                               |                                                  |                                                                                                                      |
| 14<br>(木) | 麦入り米飯                      |                          |                               | 米 麦                        |                                                               | 742                                              | 静岡風の親子丼を<br>味わおう                                                                                                     |
|           | 親子丼（鶏肉の甘辛煮）                | 鶏肉 かまぼこ                  | たけのこ しいたけ にんじん グリンピース         | 砂糖                         | 酒 みりん 醤油 フィッシュカルシウム                                           | 32.3                                             |                                                                                                                      |
|           | （炒り卵）                      | 鶏卵                       |                               | 植物油                        | 塩                                                             | 440                                              |                                                                                                                      |
|           | 牛乳                         | 牛乳                       |                               |                            |                                                               |                                                  |                                                                                                                      |
|           | 駿河汁                        | いわしのつみれ 豆腐 みそ            | にんじん 白菜 大根 ごぼう 葉ねぎ            |                            | かつおだし                                                         |                                                  |                                                                                                                      |
|           | 味付煮干し                      | かたくちいわし                  |                               | 砂糖 ごま                      | 塩                                                             |                                                  |                                                                                                                      |



# 令和5年12月 給食献立表



中学校

Aブロック

静岡市立東部学校給食センター

| 日<br>(曜)  | 献立                                                   | 主に体を作る<br>たんぱく質、無機質を多く含む                     | 主に体の調子を整える<br>カロテン、ビタミンCを多く含む                          | 主にエネルギーになる<br>炭水化物、脂質を多く含む                                | 調味料                                                                 | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>カルシウム<br>(mg) | 備考                           |
|-----------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------|
| 15<br>(金) | 米飯<br>牛乳<br>焼き豆腐の中華煮<br>大根ときゅうりの中華漬け<br>きんとんパイ       | 牛乳<br>焼き豆腐 豚肉 ちくわ うずら卵<br>鶏卵                 | にんじん もやし たけのこ<br>しいたけ チンゲンサイ<br>きゅうり 大根                | 米<br>大豆油 砂糖 でんぶん<br>砂糖 ごま油<br>さつまいも 小麦粉 マー<br>ガリン 砂糖 大豆油  | 中華スープの素 オイスター<br>ソース 醤油<br>酢 醤油 塩<br>塩                              | 855<br>28.1<br>403                               | きんとんって<br>どんな食べもの？           |
| 18<br>(月) | 減量ロールパン<br>牛乳<br>ローストチキン<br>パインサラダ<br>オニオンスープ<br>ケーキ | 牛乳<br>鶏肉<br>ベーコン<br>乳製品 鶏卵                   | たまねぎ セロリ<br>キャベツ きゅうり<br>パインアップル缶<br>にんじん たまねぎ パセリ     | パン<br>大豆油<br>サラダ油 砂糖<br>砂糖 小麦粉 チョコレート                     | 赤ワイン 塩 こしょう 醤油<br>酢 塩 こしょう<br>スープストック とりがらスー<br>プ 塩 こしょう<br>ココアパウダー | 892<br>31.8<br>340                               | 手作り<br>ドレッシングの<br>パインサラダ     |
| 19<br>(火) | 米飯<br>あさりの佃煮<br>牛乳<br>おでん<br>野菜のからし和え                | あさり佃煮<br>牛乳<br>豚肉 昆布 さつま<br>あげ うずら卵<br>いか    | こんにゃく 大根<br>キャベツ 小松菜 にんじん                              | 米<br>砂糖 じゃがいも<br>醤油 かつおだし 洋辛子粉                            | かつおだし 醤油 みりん<br>醤油 かつおだし 洋辛子粉                                       | 765<br>30.9<br>371                               | おでんの名わき役<br>「昆布」             |
| 20<br>(水) | 麦入り米飯<br>牛乳<br>ちゃんこ鍋<br>厚焼卵<br>海藻サラダ                 | 牛乳<br>豚肉 豆腐<br>鶏卵<br>まぐろ油漬<br>海藻ミックス         | 白菜 春菊 糸こんにゃく えのき<br>たけ にんじん しめじ 大根<br>きゅうり キャベツ        | 米 麦<br>砂糖 植物油脂 でんぶん<br>ごま                                 | 醤油 塩 かつおだし<br>和風玉葱ドレッシング                                            | 748<br>31.4<br>441                               | 旬の食材「春菊」<br>                 |
| 21<br>(木) | ミルク食パン<br>クリームサンド<br>牛乳<br>かぼちゃのシチュー<br>コーンサラダ       | スキムミルク<br>牛乳 鶏卵<br>牛乳<br>鶏肉 スキムミルク<br>チーズ 牛乳 | たまねぎ にんじん<br>りんごペースト かぼちゃ<br>とうもろこし キャベツ きゅ<br>うり      | パン<br>コーンスターチ 砂糖 バ<br>ター 生クリーム<br>大豆油 じゃがいも 小麦<br>粉 マーガリン | バニラエッセンス<br>塩 こしょう とんこつスー<br>プ スープストック<br>コールスロードレッシング              | 875<br>30.7<br>482                               | 冬至の献立<br>「かぼちゃの<br>シチュー」<br> |
| 22<br>(金) | 米飯<br>牛乳<br>豆腐の落とし揚げ<br>野菜の含め煮<br>ミニトマト              | 牛乳<br>豆腐 桜えび 鶏卵<br>豚肉                        | にんじん たけのこ しいたけ<br>ごぼう 根菜ねぎ<br>こんにゃく にんじん れんこん<br>ミニトマト | 米<br>ごま 砂糖 でんぶん 大<br>豆油<br>砂糖 じゃがいも                       | 酒 醤油 塩 酢 みりん か<br>つおだし<br>かつおだし 醤油 みりん                              | 884<br>31.8<br>479                               | 楽しい冬休みを<br>お過ごしください          |

※ 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、豚肉、りんご、ゼラチン、バナナ等が混入する可能性があります。  
※ 米飯の製造過程で小麦、大豆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。

〇挿絵・記事:「新食育ブック」少年写真新聞社

## 食育だより バランス

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

### 今年はずかぜをひきま宣言! かぜ予防のポイント

- 1 手洗いうがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

### かぜをひいた時に積極的にとりた栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質を多く含む食品



肉、魚、卵など

炭水化物を多く含む食品



米、めん、いもなど

ビタミンAを多く含む食品



レバー、にんじんなど



### 受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知って作ったり、食べたりしましょう。

#### おせち料理



おせち料理は、もともと、節日(季節の変わり目)に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

#### 雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

#### 七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。



### 体をあたためるしょうが



しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

