



令和5年度

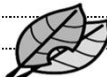
12月 三保っ子きゅうしょく

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ほたらき			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なる	たんぱく質g カルシウムg	
1	金	むぎごはん てづくりふりかけ ぎゅうにゅう にくじゃが いそかあえ	しらす こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく のり	 にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく ほうれんそう もやし	こめ むぎ ごま さとう  じゃがいも さとう あぶら ごま	576 24. 7 357	ふるさと給食の日 手作りふりかけは、しらす干し、塩昆布、かつお節、ごまに調味料を加えて炒り煮します。栄養たっぷり、ごはんが進む一品です。
4	月	りんごパン ぎゅうにゅう やきそば ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	りんご キャベツ にんじん もやし しょうが たまねぎ コーン ねぶかねぎ	パン さとう めん あぶら ごま でんぶん	578 25. 7 348	中華コーンスープの中には溶き卵が入っています。卵は、バランスよく栄養素を含む優良食品です。
5	火	むぎごはん ぎゅうにゅう マンダイのごまみそかけ ひじきのおひたし のっぺいじる	ぎゅうにゅう マンダイ みそ ひじき とりにく とうふ	 しょうが ほうれんそう もやし にんじん だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま さといも でんぶん	571 28. 1 350	のっぺい汁は、日本全国に分布する郷土料理の一つです。でんぶんでとろみをつけるため、冷めにくく、寒い時期に体が温まる一品です。
6	水	マーガリンパン ぎゅうにゅう ようふうおでん グリーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー こんぶ うずらたまご	 にんじん たまねぎ いんげん きゅうり キャベツ ブロッコリー	パン マーガリン さとう じゃがいも わふうドレッシング	620 24. 0 330	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。ビタミンCたっぷり、風邪を予防します。
7	木	にしよくどん とりそぼろ いりたまご ぎゅうにゅう みそしる	とりにく たまご ぎゅうにゅう とうふ みそ	しょうが グリンピース はくさい ほうれんそう ねぶかねぎ えのき にんじん	こめ むぎ さとう さとう	558 24. 8 372	3年生は10月に「すがたをかえる大豆」の学習をしました。今日の献立には、豆腐、みそ、しょうゆといった、たくさん「すがたをかえる大豆」が使われています。
8	金	しよくパン ぎゅうにゅう コーンシチュー アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ きゅうり えだまめ レモン	パン じゃがいも あぶら アーモンド あぶら さとう	570 23. 7 347	寒くなってきた牛乳の残りが多くなってきました。牛乳にはカルシウムが多く含まれていて、骨や歯を丈夫にしてくれます。カルシウムの摂取量が不足しないようしっかり飲みましょう。
11	月	むぎごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい しゅうまい	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うずらたまご ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たけのこ はくさい きくらげ チンゲンサイ たまねぎ しょうが	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん でんぶん さとう あぶら こむぎこ	608 24. 0 286	寒くても しっかり 手洗い
12	火	カレーなんばんうどん ぎゅうにゅう だいずとじゃこのあげに みかん	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう だいず にぼし	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ねぶかねぎ みかん 	うどん あぶら でんぶん でんぶん さつまいも あぶら さとう	657 30. 0 476	カレー南蛮の「南蛮」は「ネギ」のことで、カレー南蛮の具には根深ネギが入っています。
13	水	するがぎゅうのしぐれどん ぎゅうにゅう みそけんちんじる わだしまのほうじちゃ むしケーキ	みずみいろのするがぎゅう ぎゅうにゅう とうふ みそ たまご	しょうが ごぼう だいこん にんじん しめじ ねぶかねぎ こんにゃく ほうじちゃ	こめ むぎ さとう さといも ごまあぶら さとう さとう こむぎこ あぶら	608 23. 5 327	わくわく給食 今年度4回目のわくわく給食は、水見色のするが牛を使ったしぐれ丼と和田島のほうじ茶を使った蒸しケーキです。味わってみましょう。

14	木	ハンバーガー ハンバーグ ぎゅうにゅう ポテトサラダ はくさいスープ	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんにく しょうが トマト にんじん きゅうり たまねぎ たまねぎ こまつな はくさい	パン さとう じゃがいも さとう マヨネーズ	556 23. 9 390	今日は、パーガーパンにハンバーグをはさんで自分でハンバーガーを作ってみましょう🍔
15	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ だいこんとさといものそぼろに そくせきづけ	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく こんぶ	にんじん たけのこ しいたけ だいこん グリンピース はくさい	こめ むぎ でんぶん あぶら さといも さとう でんぶん	553 23. 2 389	ししゃもは、1・2年生1本、3年生以上2本です。
19	火	わかめごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ちゃんこなべ さつまいもスティック	わかめ ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ	 はくさい みずな えのき にんじん しめじ こんにゃく	こめ むぎ ごま さとう でんぶん あぶら さつまいも さとう あぶら	588 22. 8 361	相撲の力士たちが作った料理を「ちゃんこ」と呼びます。それぞれの相撲部屋では「ちゃんこ番」と呼ばれる当番の力士が作ったちゃんこを部屋のみんなで食べます。
20	水	しょくパン ぎゅうにゅう かぼちゃのグラタン はくさいとにくだんごのスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ かぼちゃ コーン はくさい テンゲンサイ にんじん たまねぎ しょうが にんにく	パン あぶら パンこ マカロニ	576 26. 7 386	22日は冬至です。今日はかぼちゃをグラタンにしました。冬至に困んだ食べ物を食べて元気に過ごしましょう。
21	木	ハヤシライス ぎゅうにゅう はなやさいのサラダ いちごのケーキ	ぎゅうにく ぎゅうにゅう  ぎゅうにゅう たまご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ カリフラワー コーン ブロッコリー いちご	こめ むぎ あぶら じゃがいも なまクリーム マヨネーズ さとう さとう こむぎこ あぶら	687 22. 5 280	ハヤシライスは、はやしさんが最初に作ったという説もありますが、「ハッシュドビーフ&ライス」という英語の発音が難しくて簡単に「ハヤシライス」と呼ぶようになったとも言われています。

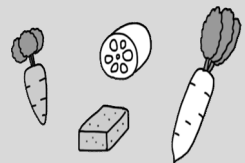


「しょっかんくんの旅」続々更新中!!
献立表や給食献立のレシピもご覧いただけます。



12月22日（金）は冬至の日です。この日は、1年の中で太陽の位置が最も低くなります。つまり、太陽が出ている時間が一番短い日です。昔は太陽の動きで暦を計算していたので、冬至の日は太陽が生まれ変わる日として大切にされてきました。

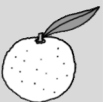
冬至の日まつわの食べ物について、いくつか紹介します。



かぼちゃ



ゆず



- ※ 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。