



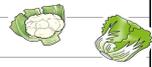
12月 給食献立表



ふるさと給食の日

令和5年度 静岡市学校給食献立作成テーマ「食べ物のひみつを知って 楽しく 食べよう」

日(曜)	献立	中学校			中吉田学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	一口メモ
		主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	Cブロック 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料			
1 (金)	減量食パン 大豆チョコレート 牛乳 フィッシュ&チップス 「あじのフリッター」 フレンチポテト 野菜スープ	牛乳 あじ 沖あみ アオサ		パン 大豆チョコレート 小麦粉 でんぶん 砂糖 米粉 大豆油 じゃがいも ぶどう糖 パーム油 大豆油	醤油 塩 塩 こしょう 塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ	840 34.1 408	 オーストラリア献立「フィッシュ&チップス」 オーストラリアを代表する料理の一つで、白身魚のフライにポテトフライを添えた食べ物です。今回はあじのフリッターを使用しました。	
4 (月)	米飯 牛乳 肉豆腐 ひじき入りおひたし 黄桃缶 アーモンド入り味付煮干し	牛乳 豚肉 焼き豆腐 いか ひじき カタクチワシ	こんにゃく にんじん 白菜 しめじ 根深ねぎ ほうれん草 キャベツ 黄もも	米 砂糖 砂糖 アーモンド 砂糖 ごま	酒 醤油 みりん 醤油 かつおだし 塩	785 30.6 416	 「はしを上手に使おう」 日本の食事は「はしにはじまり、はしにおわる」というほど、日本人にとって、はしは大切な食事道具です。はしを上手に使っていますか？	
5 (火)	冬野菜のカレーライス 「麦入り米飯」 冬野菜のカレー 牛乳 コーンサラダ 福神漬	豚肉 チーズ スキムミルク 牛乳	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん れんこん カリフラワー りんごペースト とうもろこし キャベツ きゅうり だいこん なす きゅうり れんこん 生姜	米 麦 大豆油 じゃがいも 生クリーム	赤ワイン とりがらスープ こしょう チャツネ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース フィッシュカルシウム クリーミーコンドレッシング 醤油 酢 塩	890 25.1 445	 れんこんを食べよう れんこんには、ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。また、穴があいていることから「先が見通せる」と言われ、縁起物としてお正月やお祝いごとにかかせない食材です。	
6 (水)	米飯 牛乳 鶏肉とじゃがいものビーンズ和え 茎わかめサラダ なめこ汁	牛乳 鶏肉 大豆 茎わかめ 豆腐 わかめ みそ	生姜 グリンピース きゅうり キャベツ とうもろこし なめこ にんじん 白菜 根深ねぎ	米 でんぶん 小麦粉 じゃがいも 大豆油 砂糖 ごま	醤油 酒 みりん 和風ドレッシング かつおだし	869 31.9 450	 きのこを食べよう なめこは、きのこの一種で表面がヌメヌメしています。このヌメリ成分は水溶性食物繊維で、血糖値の上昇をゆるやかにする働きがあります。	
7 (木)	セルフホットドック 「切目入りパン」 焼きウインナー ポイルドキャベツ 牛乳 クラムチャウダー	ウインナー 牛乳 鶏肉 あさり 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油	トマトケチャップ 中濃ソース スープストック 塩 こしょう 白ワイン フィッシュカルシウム	815 32.7 484	 牛乳を飲もう 牛乳を飲むことは成長期の子どもの欠かせないカルシウムの補給につながります。	
8 (金)	わくわくのり巻き 「米飯」 のり のり巻きの具 (水見色のするが牛)(わくわく) ナムル 牛乳 キムチスープ 和田島のほうじ茶蒸しケーキ (わくわく)	わくわく給食 のり 牛肉 牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵	にんにく 生姜 ほうれん草 にんじん もやし たまねぎ しめじ キムチ 白菜 葉ねぎ ほうじ茶粉末	米 大豆油 砂糖 ごま油 砂糖 ごま油 ごま トック 砂糖 小麦粉 植物油 脂 上新粉 水あめ	醤油 酒 赤唐辛子粉 醤油 酢 塩 こしょう とりがらスープ 酒 スープストック 醤油 フィッシュカルシウム 塩	796 32.8 463	 わくわく給食 葵区水見色で育てられた「するが牛」を、のり巻きの具に使用し、清水区和田島で生産された「ほうじ茶」を蒸しケーキに使用しました。地元の味を楽しんで食べてください。	
11 (月)	米飯 牛乳 みそおでん カラフル和え みかん	牛乳 豚肉 昆布 生揚げ 黒はんぺん さつまあげ みそ	こんにゃく 大根 キャベツ きゅうり にんじん 梅 みかん	米 じゃがいも 砂糖 ごま	かつおだし フィッシュカルシウム 醤油 みりん ふりかけ調理用	753 27.4 527	みかんを食べよう みかんにはビタミンCやクエン酸が豊富に含まれています。また、手軽に皮がむけ食べやすいので、海外でも人気があります。	
12 (火)	ソフトめん カレーソース 牛乳 フレンチサラダ きんとんパイ	豚肉 チーズ スキムミルク 牛乳 ハム 鶏卵	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト キャベツ とうもろこし きゅうり	ソフトめん 大豆油 じゃがいも	こしょう 赤ワイン チャツネ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース とんこつスープ フィッシュカルシウム 酢 塩 こしょう 塩	947 32.4 469	カレーソース スパイスを使った料理には発汗作用があるため、体の新陳代謝が活発になり、体を温める効果があります。混ぜるスパイスの種類や量によって、見た目の色、香り、味が大きく異なります。	
13 (水)	米飯 ふりかけ 牛乳 さわらの西京焼き さかぶの甘酢漬け 湯葉入りすまし汁	牛乳 さわら みそ 豆腐 湯葉 わかめ かまぼこ	小かぶ しめじ にんじん 葉ねぎ	米 ぶどう糖 砂糖 砂糖	かつおごまふりかけ 酵母エキス調味料 酢 塩 かつおだし 塩 薄口醤油 フィッシュカルシウム	692 31 537	京都の郷土料理 今日のすまし汁には、京都で昔から食べられてきた湯葉を使用しました。	

日(曜)	献立	中学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	Cブロック 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主エネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	中吉田学校給食センター 調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	一口メモ
14 (木)	米飯 牛乳 ちゃんこ鍋 和風サラダ 手作りふりかけ	牛乳 豚肉 ミートボール 焼き豆腐 いか わかめ カタクチワシ 塩昆布 かつお節	白菜 春菊 こんにやく えのき たけ にんじん きゅうり キャベツ	米	醤油 塩 かつおだし 和風ドレッシング 酒 醤油 みりん 酢 塩	748 34.1 457	旬の食べ物は何か？ 「春菊」 春に黄色の花を咲かせ、葉の形が菊に似ていることから「春菊」という名前がつけました。11月頃から2月頃が旬です。
15 (金)	減量食パン 牛乳 冬野菜のクリームシチュー カニマヨサラダ りんご	牛乳 鶏肉 スキミミルク チーズ 牛乳 かにかまぼこ	たまねぎ にんじん 小かぶ カ リフラワー 白菜 キャベツ きゅうり とうもろこ し りんご	パン 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム マヨネーズ	塩 こしょう スープス トック とんこつスープ 	703 29.3 458	冬野菜について 冬野菜のクリームシチューには、小かぶ、カリフラワー、白菜などの冬野菜がたっぷり入っています。ビタミンCが豊富な冬野菜は、風邪の予防に効果的です。
18 (月)	米飯 牛乳 さば入りコロッケ 野菜の磯香和え のっぺい汁	牛乳 さばすり身 みそ 大豆たん白 カタクチワシ のり 油揚げ 豆腐	ふるさと給食の日 キャベツ ほうれん草 ごぼう にんじん 大根	米 大豆油 じゃがいも 砂糖 ファットスプ レッド パン粉 小麦 粉 でんぷん 植物油 脂 じゃがいも でんぷん	醤油 塩 こしょう 醤油 かつおだし 塩 かつおだし 塩 醤油	784 22.9 421	ふるさと給食の日 今日のコロッケは、じゃがいもと静岡県でとれたさばを使用したコロッケです。 
19 (火)	親子丼 米飯 親子丼の具 卵そぼろ 牛乳 いものこ汁 コーヒースロップ	鶏肉 かまぼこ 鶏卵 牛乳 豆腐 みそ	たけのこ しいたけ グリンピース 大根 しめじ にんじん 葉ねぎ	米 砂糖 植物油 里芋	酒 みりん 醤油 塩 かつおだし	754 30 392	だしのひみつ 「いものこ汁」 だしを効かせることで旨味や風味が増し、塩分控えめでも満足感を得られ減塩効果が期待できます。
20 (水)	減量フラワー型パン 牛乳 もみの木型ハンバーグ アーモンド入りかぼちゃサラダ オニオンスープ チョコレートケーキ	牛乳 鶏肉 豚肉 植物性たん 白(大豆) ハム 鶏肉 乳製品 鶏卵	たまねぎ トマトペースト にん にくペースト しょうがペースト かぼちゃ キャベツ きゅうり レーズン たまねぎ パセリ にんじん	パン 豚脂 砂糖 ぶどう糖 アーモンド マヨネーズ ノンエッグマヨ ネーズ	酵母エキス 塩 香辛料 こしょう とりがらスープ 酒 醤油 スープストック 塩 こ しょう ココアパウダー	906 34 533	行事食献立 今日は、かわい箱に入ったチョコレートケーキともみの木の形のハンバーグです。目でも楽しめる献立にしました。 
21 (木)	米飯 牛乳 かぼちゃのサンドフライ せんキャベツ 豚汁	牛乳 豚肉 植物性たん白 みそ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん たまねぎ こんにやく ごぼう 根深ねぎ	米 砂糖 豚脂 でんぷん パン粉 小麦粉 植物 油脂 大豆油 じゃがいも	醤油 ウスターソース 香 辛料 中濃ソース かつおだし	790 23.3 409	冬至献立 12月22日は冬至です。冬至には寒い冬を乗り切るため、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る風習があります。 
22 (金)	米飯 牛乳 ぎょうざ チンゲン菜入り香味炒め 中華スープ	牛乳 鶏肉 植物性たん白 大豆粉 豚肉 豆腐	キャベツ たまねぎ おろしにん にく おろししょうが 生姜 にんじん キャベツ しめ じ チンゲンサイ もやし とうもろこし 白菜 き くらげ 葉ねぎ	米 豚脂 でんぷん 砂糖 植物油 小麦粉 大豆油 ビーフン こ ま ごま油	醤油 魚介エキス ポーク エキス 香辛料 塩 中華スープの素 塩 こ しょう 醤油 醤油 中華スープの素 フィッシュカルシウム 塩	790 27.2 500	静岡の食材を食べよう 「チンゲン菜」 チンゲン菜は、中国が原産の野菜です。今では日本でも広く栽培されており、静岡県では西部地方でたくさん栽培されています。 

※種類の製造過程で、卵、そばが混入する可能性があります。
※米飯の製造過程で、えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉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、カシューナッツ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。
※献立の使用食材の表記は、全てではありませんので、アレルギー等の確認は、詳細献立表で行ってください。

※食材の使用については、安全確認に努めています。
※静岡市の学校給食では、三色分類は主に食品の働きで分けてあります。
※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

©食育だより(建学社)、食育ブック(少年写真新聞社)、学校給食(全国学校給食協会)のイラストを使用しています。
静岡市学校給食課ウェブサイトには献立表や食育ニュース、食育コンテンツ、食材の産地情報などを掲載しています→



感染症予防に「ビタミンACE」を！



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA

色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる

にんじん かぼちゃ
ほうれん草 レバー ウナギ

ビタミンC

野菜、果物、いも類に多く含まれる

ブロッコリー 柿 キウイフルーツ
いちご 赤ピーマン じゃがいも

ビタミンE

色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる

アーモンド かぼちゃ ひまわり油
モロヘイヤ トラウトサーモン