

12月こんだてひょう

令和5年度 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 14回
静岡市立清水高部小学校
静岡市立高部こども園

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 脂質 食塩相当量	おしらせ		
		体を作るもとになる (あか)	体の調子を整えるもとになる (みどり)	エネルギーのもとになる (き)				
1	にしよくどん (むぎごはん) (にくそぼろ) (いりたまご)	とりにく	しょうが しいたけ たけのこ	こめ むぎ	608 Kcal 28.4 g 19.0 g 2.1 g	かぼちゃパワーで寒い冬を乗り 越えよう かぼちゃには、ビタミンA・C・ Eといった免疫力を高める栄養素 が含まれています。かぜをひきに くしたり、バイキンから身を守る 強い体にする働きがあります。		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		さとう あぶら				
	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				さとう	
	金 こんぶだいず	だいず こんぶ					さとう	
4	むぎごはん ぎゅうにゅう てづくりふりかけ にくじゃが	ぎゅうにゅう しらす しおこんぶ かつおぶし		こめ むぎ	563 Kcal 23.1 g 13.2 g 1.6 g	ふるさと給食の日 手作りふりかけに使うかつお節 は、静岡県焼津市で作られている ものです。焼津は、かつおの水揚 げが日本一です。 *2年生給食なし		
	ふたにく	にんじん たまねぎ いとこんにやく いんげん	じゃがいも さとう	あぶら				
	月 かぶのあますづけ		こかぶ こかぶのはっぱ きゅうり	さとう				
	こくとうパン			こくとうパン				
5	ぎゅうにゅう トマトオムレツ チンゲンサイのソテー	ぎゅうにゅう たまご	トマト たまねぎ	マヨネーズ さとう あぶら でんぷん	585 Kcal 24.2 g 23.1 g 2.5 g	チャウダーは、アメリカの家庭料 理です。ミルクスープの中に具が たくさん入ったスープです。いろ いろな具材からの栄養素が一度に とれます。今日はコーンを使った コーンチャウダーにしました。		
	ふたにく	チンゲンサイ きゃべつ	あぶら					
	火 コーンチャウダー	ベーコン きゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん コーン えだまめ	あぶら じゃがいも こむぎこ パター				
	わかめごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ごまあえ	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう たまご		こめ			598 Kcal 23.6 g 19.1 g 2.4 g	ちゃんこ鍋というと、相撲部屋の ご飯というイメージがわく人が多 いと思います。力士が作るご飯を 「ちゃんこ」と言って、そのなか でもみんなで鍋を囲んで食べるの がちゃんこ鍋です。旬の野菜をた くさん入れます。
水 ちゃんこなべ	とりにく やきとうふ	みすな はくさい こんにやく えのき にんじん しめじ	さとう あぶら でんぷん					
7	チーズバーガー (げんまいいりパン) (ハンバーグ) (きゃべつ・スライスチーズ) ぎゅうにゅう	とりにく ふたにく チーズ	たまねぎ しょうが にんにく トマト きゃべつ	げんまいいりパン デミグラスソース さとう パター	590 Kcal 27.0 g 24.0 g 2.4 g	はさんで食べよう パンにチーズ、きゃべつ、ハン バーグをきれいにはさんで食べま しょう。		
木 かぶいりポトフ	とりにく	たまねぎ にんじん こかぶ こかぶのはっぱ	じゃがいも					
8	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 だいこんときゅうりの ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく みそ	しいたけ たけのこ しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ あかとうがらし	こめ むぎ			584 Kcal 23.9 g 18.5 g 1.7 g	旬の食べ物「大根」 大根には消化を助けるはたらきを する栄養素が含まれています。サ ラダのように、生で食べるとその 力がよりよく発揮されます。
金 マンゴープリン	にゅうせいひん	マンゴー	さとう ココナッツパウダー					



12月11日は わくわく給食の日④

←←くわしく知りたい人は、こちらから(静岡市学校給食ウェブサイト)
クロムブックでも読み込めるよ! 動画配信もしています。



そんなのいいに
決まってる!!

11	するがぎゅうの てまきのりまき (ごはん) (するがぎゅう) (ナムル) (てまきのり)	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく	こめ	667 Kcal 27.0 g 23.0 g 2.0 g	🌸わくわく給食の日🌸 葵区水見色(みずみいろ)地域で 育った「するが牛」という牛肉 と、清水区和田島(わだしま)地 域で栽培されている「ほうじ茶」 を使った蒸しケーキです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん もやし	さとう こま こまあぶら		
	ごもくワントンスープ	ワントン(ふたにく、た まご、みそ)	たけのこ はくさい きくらげ ねぶかねぎ (しょうが、たまねぎ)	ワントン(こむぎこ)		
	月 わだしまの 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 みすあめ		
12	マーガリンパン ぎゅうにゅう やきそば ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ふたにく いか	しょうが にんじん もやし きゃべつ	マーガリンパン	564 Kcal 23.3 g 22.2 g 2.4 g	よくかむといいこと⑥ 「がんの予防」 よくかんで食べると、口の中から だ液がたくさん出ます。だ液は、 がんの原因になる物質をやわらげ る働きがあります。
	とりにく とうふ	しめじ たまねぎ ねぶかねぎ				
	火 みかん		みかん			
	13	むぎごはん ぎゅうにゅう マンダイのごまみそがけ ひじきのおひたし	ぎゅうにゅう マンダイ みそ	しょうが		
水 のっぺいじる	とりにく とうふ	だいこん にんじん こほう ねぶかねぎ しいたけ	さとも でんぷん			

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 脂質 食塩相当量	おしらせ
		体を作るもとになる (あか)	体の調子を整えるもとになる (みどり)	エネルギーのもとになる (き)		
14 木	ぶどうパン			ぶどうパン	562 Kcal 23.2 g 19.0 g 2.3 g	イカは昔、貝だった？ イカの先祖は、アンモナイトなどの貝類です。海の中で自由に泳ぐために、貝ガラを脱ぎ捨てて、マントのようなヒシを身に付けて、今のイカの形に進化したと言われています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いかフリッター	いか	コーン ガーリックパウダー	こむぎこ こめこ さとう		
	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		
15 金	はくさいスープ	ベーコン	こまつな はくさい たまねぎ		647 Kcal 21.3 g 18.4 g 1.9 g	旬の食べ物「花野菜」 ブロッコリーやカリフラワーのことを花野菜といいます。わたしたちが食べている部分は、花のつぼみの部分です。花が咲く前のつぼみの部分なので、栄養素がいっぱい詰まっています。
ハヤシライス (むぎごはん) (ハヤシルウ)			こめ むぎ			
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム	あぶら なまクリーム じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース			
はなやさいのサラダ		ブロッコリー カリフラワー きゃべつ コーン	コーンクリームドレッシング			
18 月	アセロラゼリー		アセロラ	さとう	653 Kcal 29.6 g 21.5 g 2.1 g	「なんばんうどん」は長ネギが入ったカレーうどんです。昔、南蛮人(なんばんじん)とよばれたヨーロッパの人が長ネギをよく食べていたことから、長ネギの入ったカレーうどんをカレー南蛮というようになりました。
カレーなんばんうどん (うどん) (カレーなんばん)			うどん			
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぶかねぎ	あぶら でんぷん カレールー			
だいずとじゃこのあげに	だいず にぼし		さつまいも ごま さとう あぶら でんぷん			
19 火	ワインゼリー			さとう	564 Kcal 23.0 g 21.0 g 2.0 g	食事の前はていねいに手洗い 手には思っている以上にたくさんのバイキンがついています。食事の前は、きれいに手を洗ってバイキンを洗い流しましょう。洗った後は、むやみに他の場所をさわらず、手の清潔を保ちましょう。
しょくパン			しょくパン			
チョコレートクリーム			チョコレートクリーム			
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
20 水	ブロッコリーのグラタン	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン	あぶら マカロニ バター こむぎこ	627 Kcal 26.3 g 24.9 g 2.4 g	冬休み前最後の給食です。寒いですが、冬休みも早ね早おき朝ごはんんで元気に1日をスタートさせてください。
はくさいとにくだんごの スープ	にくだんご(とりにく、 ぶたにく)	ねぶかねぎ はくさい チンゲンサイ (しょうが、にんにく、たまねぎ)	はるさめ			
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 あぶら			
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
1 水	てりやきチキン	とりにく	しょうが		さとう こむぎこ チョコレート あぶら	
たまごスープ	たまご	きゃべつ ほうれんそう たまねぎ	でんぷん			
クリスマスケーキ	にゅうせいひん たまご					

*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。

*魚には、小骨が残っている場合がありますので、食べるときは注意してください。

*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・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン」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。 *イラストは少年写真新聞社のものを使用しています。

*表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量)は小学校3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。

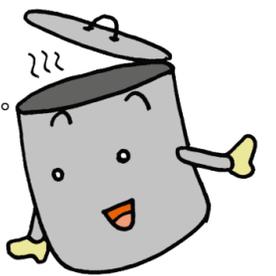
❀11月わくわく給食レポート❀ ~用宗のかまあげしらす・アカモク編~

11月9日にわくわく給食を提供しました。

わくわく給食は、給食の時間がおいしく楽しい時間になることを目的に、2019年度から始まった静岡市独自の事業です。

※1年間のわくわく給食の予定は、9月の献立表で紹介しているのでご覧ください。

今年度のテーマは「おいしい静岡 発見ツアー」です。ツアー形式で静岡市の地場産物を食べていきます。



《当日のこんだて》

用宗のかまあげしらす丼、緑茶、静岡おでん、用宗のアカモク入りはんぺんのすまし汁

《かまあげしらす》

日本一深い海「駿河湾」で育ったかまあげしらすです。安倍川や興津川、富士川など大きな川から海に流れ込む水の中には、山の栄養分がたっぷり含まれています。そんな環境で育つからこそ、駿河湾のしらすはおいしいです。



《アカモク》

アカモクは、最近静岡で脚光を浴び始めた食べ物です。汁物の白いつみれの中に入っている、小さな黒いものが見えますか？まさにそれが「アカモク」です。

アカモクは、昆布やわかめと同じように海そうの仲間です。少し前まではあまり注目されていませんでしたが、食物繊維やミネラル、ポリフェノールが多く含まれるため、スーパーフードとして最近注目されています。



*写真は3年生の量です。

わくわく給食は市内すべての公立小中学校で提供されます。

12月のわくわく給食は11日です。おたのしみに！