



# きゅうしょくこんだてひょう

給食予定回数 14回

静岡市立清水岡小学校

日	ようび	こんだて	あかの食品 ちやにくのもとになる	みどりの食品 からだのちょうしをととのえる	きいろの食品 ねつやちからのもとになる	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 塩分g	ひとくちメモ
1	金	コロッケバーガー ぎゅうにゅう かぶいりポトフ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん こかぶ(ね) こかぶ(は)	パン じゃがいも あぶら さとう パンこ こむぎこ じゃがいも	565 21.0 19.3 314 2.2	<b>行事食</b> 年末年始は食に関わる伝統行事がいろいろあります。ぜひ家族みんなで日本の伝統的な食文化に触れるよい機会にしてください。
3	日	<b>ちいきぼうさい ひ 地域防災の日</b>					
4	月	<b>ふりかえきゅうじつ 振替休日</b>					
5	火	しずまえしらすとわかめのごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ちゃんこなべ	わかめ かまあげしらす ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ	 はくさい みずな にんじん えのきだけ しめじ えのきだけ こんにやく	こめ むぎ さとう あぶら	647 26.3 17.8 411 2.8	<b>せっけんで手を洗ったかな?</b> 
6	水	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのうめ ひじきのおひたし のっぺいじる	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし ひじき とりにく とうふ	 うめ ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ なめこ	こめ むぎ さとう さといも でんぷん	618 24.6 17.3 534 2.1	<b>ほうれん草</b> ほうれん草にはビタミンCやβカロテンが多く含まれています。また、鉄、カルシウムなどのミネラルのバランスもよく、高血圧や貧血の予防、歯や骨を丈夫にする働きも期待されます。
7	木	しょくパン だいちチョコレート ぎゅうにゅう マカロニグラタン はくさいとにくだんごのスープ	だいち ぎゅうにゅう とりにく ウィナー ぎゅうにゅう チーズ ミートボール	たまねぎ にんじん ホールコーン はくさい チンゲンサイ	パン さとう マカロニ あぶら	662 25.8 31.0 434 2.6	<b>「いただきます」</b> 食事のあいさつをしよう 
8	金	みずみいろ <b>水見色のするが牛</b> とたまご のわくわく二色丼 ぎゅうにゅう かぼちやのみそしる わだし <b>和田島のほうじ茶</b> 蒸しケーキ	<b>水見色のするが牛</b> たまご ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ たまご	たまねぎ にんにく しょうが かぼちや はくさい こまつな えのきだけ <b>和田島のほうじ茶</b>	こめ むぎ さとう あぶら さとう あぶら こむぎこ さとう あぶら	716 28.3 20.5 366 2.5	<b>わくわく給食の日</b> 詳しくはこちらをご覧ください  <b>自分で盛りつけてみよう!</b> 
11	月	バターロールパン ぎゅうにゅう やきそば わかめスープ あじつけにぼし	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ はんぺん とうふ かえりにぼし	キャベツ にんじん もやし しょうが たまねぎ ねぶかねぎ	パン むしめん あぶら ごま	529 25.7 19.4 370 2.8	<b>ふるさと給食の日</b> 今日はパン、やきそばのめん、豆腐、わかめなど、地元で作られた食材をたくさんいただきます。豚肉、もやしも静岡産のものです。ふるさとのもぐみに感謝して食べましょう。 
12	火	むぎごはん ぎゅうにゅう だいこんとさといものそぼろ こいわしフライ そくせきつけ	ぎゅうにゅう とりにく いわし こんぶ	だいこん にんじん たけのこ グリーンピース しいたけ はくさい	こめ むぎ さといも でんぷん さとう こむぎこ パンこ あぶら ごま	616 24.6 16.6 306 1.4	<b>骨も食べます</b> こいわしフライは小さいわしを丸ごとフライにしています。頭からしっぽまで骨ごと全部食べることができるので、カルシウムをおいしくしっかりとることができます。残さず食べましょう。
13	水	げんまいパン ぎゅうにゅう ようふうおでん かいそうサラダ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう ウィンナー うずらたまご とりにく こんぶ わかめ ヨーグルト	たまねぎ じゃがいも いんげん こんにやく キャベツ きゅうり いちごかじゅう	パン げんまい じゃがいも ごま ドレッシング	619 24.3 21.8 607 2.2	<b>残菜</b> 前期に比べて残菜量が少し減り、とてもうれしく思います。これからも苦手なものでもまずは一口がんばってみましょう!

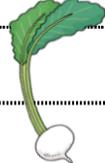


12月3日(日)  
地域防災訓練に  
子どもたちも参加します!

## 災害時の野菜不足に備えよう

災害時は野菜不足になり、便秘や体調不良を引き起こしやすくなります。そのため、野菜を備蓄することは重要です。野菜ジュース、野菜の缶詰・瓶詰・レトルト食品、乾燥野菜などを備蓄するようにしましょう。長期保存できるじゃがいもやたまねぎなども普段から多めに備蓄しておく、もしもの時に役立ちます。



日	ようび	こんだて	あかの食品 ちやにくのもとになる	みどりの食品 からだのちようしを ととのえる	きいろの食品 ねつやちからの もとになる	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 塩分g	ひとくちメモ	
14	木	むぎごはん ぎゅうにゅう みそカツ ポイルキャベツ とうがんじる まっちゃワッフル	ぎゅうにゅう ぶたにく はちようみそ	キャベツ とうがん にんじん ねぶがねぎ まっちゃ	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら さとう こむぎこ さとう あぶら	679 23.6 20.4 278 1.8	<b>愛知県の料理</b> 静岡県の隣、愛知県の郷土料理「みそカツ」を紹介します。みそカツのタレは豆と塩だけで作る愛知県の郷土みそ「八丁みそ」を使って作ります。ソースで食べるカツとは違うおいしさでご飯がすすみます。	
15	金	ロールパン ぎゅうにゅう チーズオムレツ コーンとチンゲンサイのソテー やさいチャウダー	ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン ギゅうにゅう とうにゅう	チンゲンサイ キャベツ ホールコーン たまねぎ にんじん はくさい パセリ	パン あぶら さとう あぶら こむぎこ バター	557 23.2 21.6 388 2.7	<b>食器は大切に</b> みんなで使う食器は大切に扱ってきましょう。食べたあとカゴの中へ投げたりせず大事に戻してね。 	
18	月	くるごとうパン ぎゅうにゅう メンチカツ ポテトサラダ はくさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん たまねぎ ホールコーン きゅうり こまつな はくさい たまねぎ	パン くるみつとう パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも マヨネーズ さとう	622 21.7 24.8 343 2.6	<b>&lt;お知らせ&gt;</b> 学校給食センターや小中学校の給食室では給食調理スタッフを募集しています！ 	
19	火	むぎごはん ぎゅうにゅう てづくりふりかけ にくじゃが かぶのあまずづけ	ぎゅうにゅう しらすぼし かつおぶし こんぶ ぶたにく 	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん こかぶ(ね) こかぶ(は) きゅうり	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも さんおんとう あぶら さとう	619 24.0 13.3 342 1.8	<b>かぶの栄養</b> 根は、ビタミンCやカリウム、消化酵素のアミラーゼを含んでいます。葉は、根よりビタミンCが多く、β-カロテン、鉄、カルシウムなども豊富です。給食ではきれいに洗って、根も葉も皮もいただきます！	
20	水	ロールパン ぎゅうにゅう かぼちゃシチュー コーンサラダ さつまいもスティック	ぎゅうにゅう とりにく ギゅうにゅう とうにゅう	かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	パン こむぎこ バター あぶら ドレッシング さつまいも さとう 	563 20.8 21.2 324 1.9	<b>牛乳</b> 牛乳には成長期の子どものために不足しがちなカルシウムが豊富に含まれています。給食ではほとんど毎日牛乳が出ますが給食のない冬休みにも、積極的に飲んでほしい食品です。	
21	木	チキンライス ぎゅうにゅう ほしのハンバーグ レッドオーレトマト やさいスープ クリスマスケーキ	とりにく ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうにゅう とうにゅう だいずこ	たまねぎ グリーンピース たまねぎ にんにく しょうが パセリ たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン	こめ むぎ あぶら あぶら さとう こめこ こめこ さとう あぶら	590 18.3 17.6 269 2.2		
22	金	特別日課(給食なし)						

## 冬休みのすごし方について



12月22日(金)



- ※ 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。
- ※ 給食費はすべて食材料費に使用しています。
- ※ 表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。
- ※ 少年写真新聞社のイラストを使用しています。



令和6年の給食は  
1月11日(木)からです。  
来年もよろしくお願ひします。