

令和5年度



# 12月 きゅうしょくこんだてひょう

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

静岡市立庵原学校給食センター

|     |                                                              |                                    |                                           |                               | 3・4年生              | 中学生                |                                                                                                                                                     |  |
|-----|--------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------|--------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 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                 |                                           |                               | エネルギーkcal          |                    | お知らせ                                                                                                                                                |  |
|     |                                                              | あ か                                | み ど り                                     | き い ろ                         | たんぱく質g             |                    |                                                                                                                                                     |  |
|     |                                                              | 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になる                  | カルシウムmg            |                    |                                                                                                                                                     |  |
| 1金  | むぎごはん                                                        |                                    |                                           | こめ むぎ                         | 627<br>23.8<br>521 | 769<br>29.0<br>608 | <b>オイスターソース</b><br>「オイスター」は、貝のカキのことで、カキの煮汁から作られた中華の調味料です。独特のコクと甘み加わり料理をおいしくしてくれます。今日のマーボー豆腐とソテーに使っています。                                             |  |
|     | ぎゅうにゅう                                                       | ぎゅうにゅう                             |                                           |                               |                    |                    |                                                                                                                                                     |  |
|     | マーボー豆腐                                                       | とうふ ぶたにく みそ                        | しいたけ たけのこ たまねぎ<br>しょうが にんにく にんじん<br>しろねぎ  | あぶら さとう ごまあぶら<br>でんぶん         |                    |                    |                                                                                                                                                     |  |
|     | もやしとにらのソテー                                                   |                                    | もやし にら あかピーマン                             | あぶら                           |                    |                    |                                                                                                                                                     |  |
|     | さつまいもスティック                                                   |                                    |                                           | さつまいも さとう あぶら                 |                    |                    |                                                                                                                                                     |  |
| 4月  | むぎごはん                                                        | らんかく                               |                                           | こめ むぎ                         | 608<br>25.5<br>369 | 752<br>30.9<br>413 | <b>ふるさと給食の日</b><br>静岡県産のちりめん干しとかつお節を使った、手作りのふりかけです。海に面した静岡県では、おいしい海のをたくさんとることができます。                                                                 |  |
|     | てづくりふりかけ                                                     | しらすほし こんぶ<br>かつおぶし                 |                                           | ごま さとう                        |                    |                    |                                                                                                                                                     |  |
|     | ぎゅうにゅう                                                       | ぎゅうにゅう                             |                                           |                               |                    |                    |                                                                                                                                                     |  |
|     | にくじゃが                                                        | ぶたにく                               | たまねぎ にんじん<br>こんにやく えだまめ<br>かぶ             | じゃがいも あぶら さとう                 |                    |                    |                                                                                                                                                     |  |
|     | こかぶのあまずづけ                                                    |                                    | かぶ                                        | さとう                           |                    |                    |                                                                                                                                                     |  |
| 5火  | フィッシュバーガー<br>(たらのフライ)<br>(ボイルキャベツ)<br>(タルタルソース)<br>(スライスチーズ) | たら<br>たまご                          | キャベツ<br>ビクルス たまねぎ レモン<br>パセリ              | パン<br>あぶら パンこ こむぎこ<br>あぶら さとう | 603<br>24.7<br>336 | 766<br>32.9<br>475 | <b>冬野菜「白菜」を食べよう</b><br>白菜は水分が多く、100g当たりの栄養価はそれほど高くありません。しかし、煮たり炒めたりするとかさがグンと減ってたくさん食べることができます。スープにすると、煮汁に溶け出た栄養もしっかりとることができます。<br>※スライスチーズは中学生のみです。 |  |
|     | ぎゅうにゅう                                                       | ぎゅうにゅう                             |                                           |                               |                    |                    |                                                                                                                                                     |  |
|     | はくさいとにくだんごの<br>スープ                                           | とりにく ぶたにく だいず                      | はくさい にんじん ほうれんそう<br>たまねぎ しょうが にんにく        | はるさめ でんぶん<br>さとう あぶら          |                    |                    |                                                                                                                                                     |  |
|     |                                                              |                                    |                                           |                               |                    |                    |                                                                                                                                                     |  |
|     |                                                              |                                    |                                           |                               |                    |                    |                                                                                                                                                     |  |
| 6水  | みずみいろの<br>するがぎゅうハヤシライス                                       | ぎゅうにく チーズ                          | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん マッシュルーム<br>グリーンピース | こめ むぎ<br>じゃがいも あぶら さとう<br>ルウ  | 697<br>24.6<br>354 | 839<br>29.3<br>391 | <b>わくわく給食</b><br>葵区水見色で育てられた「するが牛」はとても貴重でおいしい牛肉です。清水区の和田島はお茶の産地で、茶葉を高温で炒る「ほうじ茶」も作られています。※クラスに1本ずつ、和風ドレッシングが付きます。                                    |  |
|     | ぎゅうにゅう                                                       | ぎゅうにゅう                             |                                           |                               |                    |                    |                                                                                                                                                     |  |
|     | かいそうサラダ                                                      | かいそう                               | キャベツ きゅうり                                 | ドレッシング                        |                    |                    |                                                                                                                                                     |  |
|     | わだしまの<br>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<br>じょうしんこ みずあめ   |                    |                    |                                                                                                                                                     |  |
|     |                                                              |                                    |                                           |                               |                    |                    |                                                                                                                                                     |  |
| 7木  | しよくパン                                                        |                                    |                                           | パン                            | 570<br>22.2<br>314 | 763<br>28.8<br>351 | <b>メープルシロップ</b><br>メープルシロップは、サトウカエデという木の樹液を煮つめて作る甘味料です。最大の生産国カナダの国旗には、カエデの葉が描かれています。地図帳などで見てみましょう！                                                  |  |
|     | メイプルジャム                                                      |                                    |                                           | みずあめ さとう<br>メイプルシロップ          |                    |                    |                                                                                                                                                     |  |
|     | ぎゅうにゅう                                                       | ぎゅうにゅう                             |                                           |                               |                    |                    |                                                                                                                                                     |  |
|     | ようふうおでん                                                      | とりにく ウィンナー<br>うずらたまご               | たまねぎ にんじん<br>こんにやく いんげん                   | あぶら じゃがいも                     |                    |                    |                                                                                                                                                     |  |
|     | ほうれんそうとコーンのソテー                                               |                                    | ほうれんそう コーン                                | あぶら                           |                    |                    |                                                                                                                                                     |  |
| 8金  | わかめごはん                                                       | わかめ                                |                                           | こめ むぎ あぶら ごま                  | 660<br>27.2<br>384 | 803<br>32.7<br>426 | <b>好き嫌いせず食べよう</b><br>食べものにはそれぞれ役割があります。献立表では、3つのはたらきに分けています。それぞれ持っている栄養がちがうので、好き嫌いをせずに食べることが大切です。                                                   |  |
|     | ぎゅうにゅう                                                       | ぎゅうにゅう                             |                                           |                               |                    |                    |                                                                                                                                                     |  |
|     | あつやきたまご                                                      | たまご                                |                                           | さとう あぶら                       |                    |                    |                                                                                                                                                     |  |
|     | ちゃんこなべ                                                       | ぶたにく とうふ<br>あぶらあげ                  | はくさい みずな にんじん<br>こんにやく えのきだけ しめじ<br>みかん   |                               |                    |                    |                                                                                                                                                     |  |
|     | みかん                                                          |                                    |                                           |                               |                    |                    |                                                                                                                                                     |  |
| 11月 | むぎごはん                                                        | らんかく                               |                                           | こめ むぎ                         | 644<br>20.7<br>412 | 804<br>24.7<br>466 | <b>麦ごはん</b><br>なぜ給食のごはんには麦が入っているのでしょうか？麦には「食物せんい」がたくさん含まれています。私たちのおなかの中をきれいにそうじしてくれる大切な栄養です。                                                        |  |
|     | ぎゅうにゅう                                                       | ぎゅうにゅう                             |                                           |                               |                    |                    |                                                                                                                                                     |  |
|     | メンチカツ                                                        | とりにく ぶたにく<br>たまご だいず               | たまねぎ                                      | パンこ でんぶん さとう<br>あぶら           |                    |                    |                                                                                                                                                     |  |
|     | ボイルキャベツ(コンソメ)                                                |                                    | キャベツ                                      |                               |                    |                    |                                                                                                                                                     |  |
|     | けんちんじる                                                       | とうふ あぶらあげ                          | ごぼう こんにやく だいこん<br>にんじん しろねぎ               | ごまあぶら                         |                    |                    |                                                                                                                                                     |  |
| 12火 | マーガリンパン                                                      |                                    |                                           | パン マーガリン                      | 680<br>24.2<br>360 | 863<br>29.8<br>402 | <b>かぼちゃで風邪予防</b><br>かぼちゃはビタミンA(カロテン)が豊富です。肌や粘膜を健康に保ち、免疫力を高めます。12月の冬至の日にかぼちゃを食べると、風邪をひかずに元気に冬を越せると言われます。                                             |  |
|     | ぎゅうにゅう                                                       | ぎゅうにゅう                             |                                           |                               |                    |                    |                                                                                                                                                     |  |
|     | かぼちゃシチュー                                                     | とりにく ぎゅうにゅう<br>チーズ とうにゅう<br>スキムミルク | かぼちゃ にんじん たまねぎ<br>マッシュルーム                 | ルウ あぶら                        |                    |                    |                                                                                                                                                     |  |
|     | コーンサラダ                                                       |                                    | きゅうり キャベツ コーン<br>レモン                      | あぶら さとう                       |                    |                    |                                                                                                                                                     |  |
|     | パインアップル(かん)                                                  |                                    | パインアップル                                   | さとう                           |                    |                    |                                                                                                                                                     |  |
| 13水 | むぎごはん                                                        | らんかく                               |                                           | こめ むぎ                         | 616<br>23.5<br>481 | 743<br>26.4<br>550 | <b>健康に良い青魚の油</b><br>肉類に多く含まれる脂肪はとりすぎに注意する必要があります。魚の油には、病気を予防したり脳の働きを活発にしたりする良い効果があります。<br>※小学3年生給食なし                                                |  |
|     | ぎゅうにゅう                                                       | ぎゅうにゅう                             |                                           |                               |                    |                    |                                                                                                                                                     |  |
|     | いわしのからあげ<br>ごまずかけ                                            | いわし                                |                                           | でんぶん あぶら ごま<br>さとう            |                    |                    |                                                                                                                                                     |  |
|     | カラフルあえ                                                       |                                    | キャベツ きゅうり うめ                              |                               |                    |                    |                                                                                                                                                     |  |
|     | みそしる                                                         | とうふ あぶらあげ<br>わかめ みそ                | だいこん はだいこん                                |                               |                    |                    |                                                                                                                                                     |  |

| 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 |                                        |                                                                                           | エネルギーkcal          |                    | お知らせ                                                                                                                      |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                                                                           | あ か                | み ど り                                  | き い ろ                                                                                     | たんぱく質g             |                    |                                                                                                                           |
|         |                                                                                           | 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になる                                                                              | カルシウムmg            |                    |                                                                                                                           |
| 14<br>木 | ピラフ                                                                                       | ベーコン               | たまねぎ コーン<br>あかピーマン グリンピース              | こめ あぶら                                                                                    | 590<br>19.9<br>333 | 704<br>22.7<br>341 | <b>ヨーグルト</b><br>ヨーグルトは牛乳を乳酸菌で発酵させたものです。消化吸収が良くおなかの善玉菌を増やしてくれます。健康長寿の国ブルガリアで食べられていたことから注目されました。                            |
|         | ぎゅうにゅう                                                                                    | ぎゅうにゅう             |                                        |                                                                                           |                    |                    |                                                                                                                           |
|         | トマトオムレツ                                                                                   | たまご                | トマト たまねぎ                               | マヨネーズ さとう あぶら                                                                             |                    |                    |                                                                                                                           |
|         | ポテトスープ                                                                                    |                    | たまねぎ にんじん パセリ                          | じゃがいも                                                                                     |                    |                    |                                                                                                                           |
|         | りんごヨーグルト                                                                                  | ヨーグルト              | りんご                                    |                                                                                           |                    |                    |                                                                                                                           |
| 15<br>金 | バターロールがたパン                                                                                |                    |                                        | パン                                                                                        | 616<br>21.5<br>333 | 823<br>28.6<br>378 | <b>トマトの栄養</b><br>ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど、栄養価の高い野菜です。赤色は「リコピン」という色素で、病気を予防するはたらきがあります。※サラダは、コールスロードレッシングで和えてあります。 |
|         | ぎゅうにゅう                                                                                    | ぎゅうにゅう             |                                        |                                                                                           |                    |                    |                                                                                                                           |
|         | もみのきハンバーグ                                                                                 | とりく ぶたにく だいず       | たまねぎ にんにく しょうが トマト                     | さとう あぶら                                                                                   |                    |                    |                                                                                                                           |
|         | コールスローサラダ                                                                                 |                    | キャベツ きゅうり コーン                          | ドレッシング                                                                                    |                    |                    |                                                                                                                           |
|         | ミネストローネ  | ベーコン               | にんじん たまねぎ トマト いんげん                     | じゃがいも マカロニ                                                                                |                    |                    |                                                                                                                           |
| 18<br>月 | デザート     | とうにゅう              | いちご                                    | みずあめ さとう                                                                                  | 660<br>32.6<br>428 | 799<br>39.9<br>489 | <b>ソフトめん</b><br>正式には「ソフトスバゲティ式めん」といいます。時間がたつてものびにくく美味しく食べられるように、学校給食用に作られました。今日は人気のミートソースで食べましょう。                         |
|         | ソフトめん                                                                                     |                    |                                        | ソフトめん  |                    |                    |                                                                                                                           |
|         | ミートソース                                                                                    | ぎゅうにく ぶたにく チーズ     | しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト | あぶら                                                                                       |                    |                    |                                                                                                                           |
|         | ぎゅうにゅう                                                                                    | ぎゅうにゅう             |                                        |                                                                                           |                    |                    |                                                                                                                           |
|         | だいずとじゃこのあけに                                                                               | だいず カタクチイワシ        |                                        | あぶら さとう ごま でんぶ                                                                            |                    |                    |                                                                                                                           |
| 19<br>火 | レモンゼリー                                                                                    |                    | レモン                                    | さとう                                                                                       | 612<br>22.6<br>380 | -                  | <b>冬休みも牛乳を飲もう</b><br>牛乳には成長期の体に必要な栄養がバランス良く含まれています。給食のない冬休みも、毎日牛乳や乳製品をとる習慣をつけましょう。<br>※中学校給食なし                            |
|         | むぎごはん                                                                                     | らんかく               |                                        | こめ むぎ                                                                                     |                    |                    |                                                                                                                           |
|         | ぎゅうにゅう                                                                                    | ぎゅうにゅう             |                                        |                                                                                           |                    |                    |                                                                                                                           |
|         | いなか                                                                                       | ぶたにく なまあげ みそ       | にんにく しょうが だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ     | じゃがいも ごまあぶら さとう                                                                           |                    |                    |                                                                                                                           |
|         | きゅうりとつぼづけの<br>あえもの                                                                        |                    | きゅうり つぼづけ                              | ごま                                                                                        |                    |                    |                                                                                                                           |
| 20<br>水 | ミックスナッツ                                                                                   | そらまめ ひよこまめ         |                                        | アーモンド あぶら                                                                                 | 625<br>22.5<br>379 | -                  | <b>楽しい冬休み</b><br>もうすぐ楽しい冬休みが始まります。元気良く過ごすために、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えて過ごしましょう。<br>※中学校給食なし                                  |
|         | くらざとうしょくパン                                                                                |                    |                                        | パン こくとうみつ                                                                                 |                    |                    |                                                                                                                           |
|         | ぎゅうにゅう                                                                                    | ぎゅうにゅう             |                                        |                                                                                           |                    |                    |                                                                                                                           |
|         | ツナとやさいの<br>マヨネーズやき                                                                        | チーズ まぐろ            | たまねぎ コーン<br>ほうれんそう あかピーマン              | じゃがいも マヨネーズ                                                                               |                    |                    |                                                                                                                           |
|         | すいぎょうざスープ                                                                                 | ぶたにく とりく だいず       | にんじん はくさい しょうが<br>もやし はねぎ キャベツ         | あぶら こむぎこ                                                                                  |                    |                    |                                                                                                                           |
| 20<br>水 | ようなし(かん)                                                                                  |                    | ようなし                                   | さとう                                                                                       |                    |                    |                                                                                                                           |

○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・大豆・りんご等が混入する可能性があります。



子どもたちの給食を一緒に作りませんか？

静岡市では、学校給食センターや小中学校の給食室で働く調理員を募集しています。

静岡市教育委員会事務局 学校給食課 電話054-354-2552（直通）



学校給食課のホームページでは、わくわく給食や給食のレシピを紹介しています。くわしくはこちらからご覧ください。



家で過ごす時間が増える冬休みに、学校給食のメニューを作ってみませんか。18日の給食に登場します。揚げた大豆と煮干しは歯ごたえがあるので、よくかんで食べましょう。不足しがちなカルシウムもとることができます。

### 大豆とじゃこの揚げ煮

<作りやすい分量（子ども4人分）>

|      |      |       |      |
|------|------|-------|------|
| ゆで大豆 | 100g | ☆砂糖   | 小さじ2 |
| 片栗粉  | 大さじ1 | ☆しょうゆ | 小さじ1 |
| 煮干し  | 20g  | ☆みりん  | 小さじ1 |
| 揚げ油  | 適量   | ☆水    | 小さじ1 |

<作り方>

- ①フライパンで白ごまを炒り、皿にとっておく
- ②煮干しを素揚げする
- ③大豆は水気をきり、片栗粉をまぶして揚げる（②③の揚げ油の温度は160℃くらい）
- ④フライパンに☆を入れ、一煮立ちさせて火を止める



|                                            |                                          |                                   |
|--------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------|
| <p><b>もうすぐ冬休み！</b><br/><b>食生活のポイント</b></p> | <p>朝・昼・夕の3食を<br/>決まった時間に食べよう</p>         | <p>早寝・早起きをして、<br/>朝ごはんを必ず食べよう</p> |
| <p>おやつは時間と<br/>量を決めて<br/>食べよう</p>          | <p>食べ過ぎないように、<br/>ゆっくりよく<br/>かんで食べよう</p> | <p>冬野菜をたっぷり食べよう</p>               |

イラスト出典：「少年写真新聞社」、「学校給食」