

12月 給食献立表

給食しびの検索が
しやすくなりました！



日 (曜)	献立	小学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く 含む	A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	主に力やエネルギーのも とになる 炭水化物、脂質を多く含む	梅ヶ島小中学校 調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
1 (金)	麦入り米飯 牛乳 さつまいもカレー  フレンチサラダ こんがりナッツ	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト	米 麦 大豆油 さつまいも	赤ワイン こしょう フィッシュカルシウム チャツネ カレールウ カレー粉 中濃ソース トマトケチャップ フレンチドレッシング	799 22.3 385	旬の食べ物は何かな？ (さつまいも) 
4 (月)	米飯 牛乳 白菜のあんかけ丼 大根サラダ 大学いも	牛乳 豚肉 ちくわ 生揚げ	生姜 にんじん 白菜 えのきたけ 根深ねぎ 	米 大豆油 でんぶ ごま油	中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース 醤油 棒々鶏ドレッシング 醤油 酢	707 22.6 341	ふるさと給食 (白菜、大根、 キャベツ、 さつまいも) 
5 (火)	減量ミルク食パン 牛乳 ボークビーンズ ツナとコーンのサラダ パイナップル (缶)	スキムミルク 牛乳 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん トマト	パン 大豆油 じゃがいも 砂糖	赤ワイン 中濃ソース コンソメスープの素 トマトケチャップ 塩 こしょう コールスロッドレッシング	641 26.9 354	骨や歯を丈夫にする食べ物は何かな？ (大豆) 
6 (水)	米飯 牛乳 ちゃんこ鍋 赤かぶと小松菜の甘酢漬け ちくわの二色揚げ	牛乳 豚肉 青のりボール 焼き豆腐	白菜 糸こんにゃく しめじ えのきたけ 春菊 にんじん	米 砂糖	醤油 塩 かつおだし 酢 塩 カレー粉	558 22.3 321	ふるさと給食 (白菜、赤か ぶ、しめじ、 ちくわ) 
7 (木)	< わくわく給食 > 7日 (木) 水見色するが牛の手作りのり巻き&和田島のほうじ茶蒸しケーキ					634 27.1 338	わくわく給食 
	米飯 牛乳 水見色するが牛の 手作りのり巻き ナムル 卵スープ 和田島のほうじ茶蒸しケーキ	牛乳 水見色のするが牛 のり 豆腐 鶏卵	にんにく ほうれん草 にんじん だいずもやし えのきたけ たまねぎ とうもろこし	米 ごま油 砂糖 ごま ごま油 砂糖 小麦粉 上新粉 水あめ 植物油脂	醤油 酒 赤唐辛子粉 ナムルドレッシング とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう 塩		
8 (金)	減量ミルク食パン 牛乳 ハンバーグ 冬野菜のクリームシチュー フルーツよせ	スキムミルク 牛乳 豚肉 鶏肉 鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ しょうが にんにく トマト たまねぎ にんじん 白菜 カリフラワー ブロッコリー	パン 豚脂 大豆油 砂糖 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム	中濃ソース 塩 トマトケチャップ 塩 こしょう コンソメスープの素 とんこつスープ	685 29.7 545	清沢小献立 
11 (月)	米飯 牛乳 みそおでん 野菜のごま和え みかん	牛乳 豚肉 黒半ぺん さつまあげ みそ	こんにゃく 大根 キャベツ 小松菜 もやし みかん	米 じゃがいも 砂糖 ごま 砂糖	かつおだし 醤油 みりん 醤油	582 21.9 346	かぜに負けない食べ物は何かな？ (みかん) 
12 (火)	< リザーブ給食 > 12 (火) デザートA、デザートBのどちらか一つを選ぶ					798 26.5 488	リザーブ給食  
	米飯 牛乳 チキンカツ 野菜のからし和え みそ汁 ソーダゼリー (デザートA) バニラ大福 (デザートB)	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ わかめ 豆乳 寒天 ゼラチン 豆乳	キャベツ ほうれん草 にんじん 大根 白菜 根深ねぎ	米 パン粉 小麦粉 大豆油 でんぶ 砂糖 水あめ 砂糖 もち粉 上新粉 でんぶ 食用油脂	塩 醤油 かつおだし 洋辛子粉 かつおだし		

日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主に力やエネルギーのもとになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
13 (水)	うどん カレー南蛮 牛乳 海藻サラダ 黄桃 (缶)	豚肉 油揚げ 牛乳 わかめ 白きくらげ 茎わかめ めかぶ とさかのり 赤つのまた	にんにく たまねぎ 生姜 にんじん 根深ねぎ きゅうり キャベツ	うどん 大豆油 でんぷん	カレー粉 カレールウ かつおだし 醤油 みりん 青じそドレッシング	634 24.8 322	給食の味付け のひみつは何 かな？ (だし、 カレー粉)
14 (木)	米飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 おひたし 大豆といりこのポリポリ揚げ	牛乳 鶏肉 豚肉 生揚げ 大豆 かえり煮干し	生姜 にんじん しいたけ たまねぎ いんげん ほうれん草 キャベツ	米 大豆油 砂糖 じゃがいも でんぷん でんぷん 大豆油 砂糖 ごま	かつおだし 醤油 みりん 酒 フィッシュカルシウム 醤油 かつおだし 醤油 みりん	668 28.3 471	よくかんで食 べよう 
15 (金)	米飯 二色丼 牛乳 野菜のアーモンド和え けんちん汁	まぐろ油漬 鶏卵 牛乳 豆腐	生姜 枝豆 キャベツ にんじん もやし ごぼう しいたけ 大根 葉ねぎ	米 砂糖 植物油 アーモンド 砂糖 大豆油 里芋	醤油 酒 塩 醤油 かつおだし 醤油 塩	589 24.2 358	ふるさと給食 (まぐろ油漬、 キャベツ、 もやし、 大根、里芋) 
18 (月)	米飯 牛乳 肉豆腐 ごまドレッシングサラダ りんご (缶)	牛乳 豚肉 焼き豆腐 わかめ	こんにゃく にんじん 白菜 しめじ 根深ねぎ キャベツ 小松菜 りんご	米 砂糖	酒 醤油 みりん フィッシュカルシウム ごまドレッシング	596 21.5 438	骨や歯を丈夫 にする食べ物 は何か？ (焼き豆腐、 小松菜) 
19 (火)	減量ミルク食パン 牛乳 ローストチキン 温野菜サラダ ミネストローネ チョコレートケーキ	牛乳 鶏肉 ベーコン ひよこめめ 乳製品 鶏卵	 にんにく 生姜  キャベツ カリフラワー ブロッコリー 赤ピーマン とうもろこし にんじん たまねぎ トマト	パン 大豆油 米粉マカロニ 小麦粉 砂糖 水あめ チョコレート 油脂	赤ワイン 塩 こしょう 醤油 フレンチドレッシング とりがらスープ コンソメスープの素 塩 こしょう ココアパウダー	758 30.0 340	旬の食べ物は 何かな？ (カリフラ ワー、ブロッ コリー)
20 (水)	米飯 牛乳 豆とかぼちゃのコロッケ ひじき胡麻ネーズ のっぺい汁	牛乳 大豆 まぐろ油漬 ひじき 豚肉 油揚げ 豆腐	かぼちゃ キャベツ れんこん にんじん 大根 葉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 パン粉 米粉 小麦粉 大豆油 ごま マヨネーズ 里芋 でんぷん	醤油 醤油 かつおだし 塩 醤油	752 25.0 405	今日は何の 日？ (冬至) 
21 (木)	減量ロールパン 牛乳 チキングラタン コンソメスープ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン	たまねぎ しめじ にんじん 白菜 とうもろこし ほうれん草 いんげん ぶどう果汁	パン 大豆油 マカロニ 生クリーム じゃがいも 砂糖	白ワイン 塩 こしょう ホワイトソース コンソメスープの素 コンソメスープの素 とりがらスープ 塩 こしょう	648 26.4 423	どこを食べて いるのかな？ (たまねぎ、 じゃがいも)
22 (金)	米飯 牛乳 肉じゃが 和風サラダ バインアップル (缶)	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ	こんにゃく にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース きゅうり キャベツ バインアップル	米 じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 フィッシュカルシウム 醤油 みりん 和風ドレッシング	636 21.0 332	おなかをきれ いにする食べ 物は何か？ (こんにゃく、 わかめ)

抵抗力を高めよう

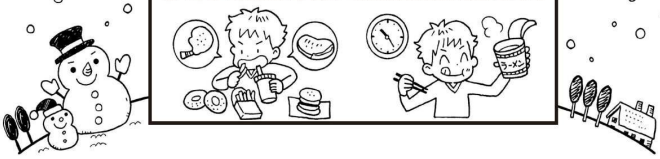
①バランスのよい食事 ②十分な睡眠 ③適度な運動



毎日の基本的な生活が風邪予防につながります。

冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう



★魚には骨が残っていることがあるため、よくかんで食べるようにしましょう。
★給食費はすべて食材費に使われています。光熱費や人件費などの諸費用は静岡市が負担しています。
★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。
★学校給食センターでは調理員や配送員を募集しています。
※イラスト:「食育ブック」「給食ニュース大百科」「食育サポート集」(少年写真新聞社)、「10分でできる食育グッズ」(たんぽぽ出版)、「食育クイズ&ワークシート集」(全国学校給食協会)、ワークシート集」(全国学校給食協会)、「こども年中行事カット」(マール社)のイラストを使用しています。
★パンの製造過程で、卵、くるみ、ごま、大豆、りんご等が混入する可能性があります。
★米飯の製造過程で、小麦、大豆等が混入する可能性があります。
★静岡市の学校給食では3色分類は主に食品の働きで分けてあります。