



給食こんだて表 (小学校B)

★給食のない日は、学校便り・学年便りなどで確認して下さい。

ふるさと給食の日

地産地消をすすめるために、
給食で静岡県の食べ物を多く
使用し、紹介する献立です。

静岡市
学校給食キャラクター
しよっかんくん



小学校		Bブロック		西島学校給食センター		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	メモ
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)	減量山型食パン スライスチーズ 牛乳	チーズ 牛乳		パン		608 27.1 410	野菜を食べよう 野菜はゆでたり煮たり炒めたりすると、生よりかさが減ってたくさん野菜を食べることができます。野菜をたっぷり食べることを心がけましょう。
	オムレツのきのこソースかけ	鶏卵	えのきたけ しめじ	米粉 大豆油 砂糖	塩 酢 トマトケチャップ とんかつソース 赤ワイン		
	ポテトサラダ	ハム	にんじん キャベツ きゅうり	じゃがいも マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう		
	野菜スープ	豚肉	白菜 たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし		塩 こしょう スープストック とりがらスープ		
4 (月)	米飯 牛乳	牛乳		米		656 25.3 374	ほうれんそう 一年中出回っていますが、寒い冬に旬を迎えます。旬の野菜は、おいしいだけでなく、栄養価も高くなります。
	肉団子の和風ソースかけ	鶏肉	たまねぎ ねぎ	パン粉 でんぶ 砂糖 なたね油	醤油 塩		
	野菜のアーモンド和え		キャベツ ほうれん草 にんじん もやし	アーモンド 砂糖	醤油		
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	大根 ごぼう こんにゃく 根深ねぎ	じゃがいも	かつお節		
5 (火)	米飯 牛乳	牛乳		米		619 25.8 438	ちゃんこ鍋 「ちゃんこ鍋」とは、もともと相模部屋の力士たちが食べる鍋料理のこと。肉や豆腐、野菜、きのこなど、いろいろな具材が入っているので、栄養バランスが良く、野菜もたっぷりとることができます。
	ちゃんこ鍋	豆乳入り白つみれ 豆腐 豚肉	白菜 にんじん こんにゃく えのきたけ しめじ しいたけ		醤油 塩 かつお節		
	ししゃもの唐揚げ	ししゃも		でんぶ 大豆油			
	カラフル和え		キャベツ きゅうり 梅	ごま でんぶ	ふりかけ調理用 塩		
6 (水)	ソフトめんカレーソース (ソフトめん、カレーソース)	豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご	ソフトめん 大豆油 じゃがいも	塩 こしょう 赤ワイン チャツネ カレールウ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース	658 26.3 325	ブロッコリー 私たちが食べているのは、ブロッコリーのつぼみの部分です。ブロッコリーには、カロテンやビタミンCのほか、たんぱく質、鉄、葉酸が含まれています。
	牛乳	牛乳					
	ブロッコリーのサラダ	ハム	キャベツ ブロッコリー とうもろこし		ごまドレッシング		
7 (木)	米飯 牛乳	牛乳		米		705 23.4 295	おなかをきれいに 野菜、いも、豆、きのこなどに多く含まれる食物繊維は、腸の中をきれいにし、生活習慣病を予防します。よくかんで食べましょう。
	ぎょうざ	豚肉 鶏肉 大豆粉	キャベツ にら 生姜	小麦粉 豚脂 植物油	醤油 みりん 塩		
	五日野菜炒め	豚肉	生姜 根深ねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ	大豆油 砂糖 でんぶ ごま油	醤油 酒 こしょう オイスターソース		
	春雨スープ	わかめ	きくらげ 白菜 もやし たまねぎ	春雨	とりがらスープ 中華スープの素 醤油 塩 こしょう		
8 (金)	米飯 牛乳	ふるさと給食の日		米		661 28.4 346	ふるさと給食 静岡市や焼津市では、魚肉を使用した練り製品の製造が盛んです。練り製品には、ちくわ、かまぼこ、黒はんぺん、さつまあげ、などがあります。
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青のり粉		小麦粉 大豆油			
	大根のそぼろ煮	鶏肉	大根 にんじん たけのこ グリーンピース	大豆油 でんぶ 砂糖	酒 醤油		
	かき玉汁	豆腐 鶏卵	えのきたけ たまねぎ ほうれん草	でんぶ	かつお節 薄口醤油 塩		
11 (月)	減量ロールパン 牛乳	牛乳		パン		635 23.9 354	みんなの給食レシピ 静岡市学校給食専用のウェブサイトでは、「大豆とウィンナーのトマト煮」など、リクエストのあった給食レシピを紹介しています。「静岡市 学校給食」で検索してください。
	大豆とウィンナーのトマト煮	ウィンナー 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん トマトジュース グリンピース	大豆油 じゃがいも 砂糖	トマトケチャップ コンソメスープの素 塩 こしょう 赤ワイン		
	ほうれん草とコーンのサラダ		ほうれん草 キャベツ とうもろこし		クリーミーコーンドレッシング		
	りんご		りんご				
12 (火)	牛丼 (米飯、牛丼の具)	牛肉	たまねぎ 糸こんにゃく 根深ねぎ	米 砂糖	酒 醤油 みりん	695 30.3 415	わくわく給食 今月のわくわく給食では、牛丼と、ほうじ茶蒸しケーキを提供します。牛丼に使っている牛肉は、美区水見色で育てられた「するが牛」というブランド牛です。蒸しケーキは、清水区和田島産の茶葉で作った香ばしいほうじ茶を使っています。
	牛乳	牛乳					
	野菜のツナ和え	まぐろ油漬	小松菜 キャベツ	ごま油 ごま	酢 醤油		
	みそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ みそ	大根 白菜 しめじ		かつお節		
	和田島のほうじ茶蒸しケーキ	鶏卵	ほうじ茶	砂糖 小麦粉 植物油 上新粉	塩		

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	主にエネルギーになる 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)	メモ
13 (水)	米飯 牛乳 さばのみそあんかけ ひじきの炒め煮 のっぺい汁	牛乳 さば みそ ひじき 油揚げ 鶏肉 豆腐	 にんじん こんにゃく 枝豆 大根 ごぼう しいたけ 根深ねぎ	米 でんぶん 大豆油 砂糖 ごま 大豆油 砂糖 里芋 でんぶん	 みりん 醤油 かつおだし かつお節 塩 醤油	693 27.5 370	わくわく給食 わくわく給食の食材やその産地について、学校給食専用サイトに詳しい情報を掲載しています。 
14 (木)	減量黒砂糖食パン 牛乳 冬野菜のクリームシチュー フレンチサラダ 黄桃(缶詰)	 牛乳 ベーコン 鶏肉 スキムミルク 牛乳 チーズ ハム	 たまねぎ 白菜 にんじん カリフラワー 小かぶ キャベツ きゅうり とうもろこし 黄桃	パン 黒砂糖 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 砂糖	 コンソメスープの素 とんこつスープ 塩 こしょう フレンチドレッシング	621 25.7 384	
15 (金)	米飯 牛乳 肉じゃが 野菜のごま和え 納豆	 牛乳 豚肉 かまぼこ 納豆	 たまねぎ にんじん こんにゃく しいたけ グリーンピース キャベツ ほうれん草 もやし	米 大豆油 じゃがいも 砂糖 ごま 砂糖	 かつお節 酒 醤油 みりん 醤油 たれ	676 26.8 318	
18 (月)	米飯 減量 牛乳 ハンバーグ 小松菜とウインナーのソテー オニオンスープ チョコレートケーキ	 牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ウインナー ベーコン 乳製品 鶏卵	 たまねぎ トマト にんにく 生姜 しめじ 小松菜 にんじん たまねぎ パセリ	米 大豆油 砂糖 大豆油 砂糖 小麦粉 チョコレート	 塩 デミグラスソース ウスターソース トマトケチャップ スープストック 塩 こしょう とりがらスープ スープストック 塩 こしょう ココア	758 23.7 452	
19 (火)	ポークカレーライス (麦入り米飯、ポークカレー) 牛乳 ツナとコーンのサラダ 福神漬	豚肉 チーズ スキムミルク 牛乳 まぐろ油漬 福神漬	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 きゅうり とうもろこし だいこん なす きゅうり 生姜 れんこん	米 麦 大豆油 じゃがいも 砂糖	赤ワイン とんこつスープ チャツネ カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース こしょう 和風玉葱ドレッシング 醤油 酢 塩	731 25.2 324	冬休みも 牛乳を飲もう 成長期の体に必要なたんぱく質やカルシウムなどを十分とるため、毎日、牛乳や乳製品をとりましょう。
20 (水)	からしのみそあんかけうどん (平うどん、からしのみそあん) 牛乳 豆とかぼちゃのコロッケ ひじき入りおひたし	豚肉 みそ 牛乳 大豆 ひじき	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ 根深ねぎ かぼちゃ ほうれん草 キャベツ	平うどん 大豆油 砂糖 でんぶん ごま ごま油 じゃがいも 砂糖 パン粉 米粉 小麦粉 大豆油	酒 中華スープの素 マーボー豆腐の素 オイスターソース みりん 醤油 赤唐辛子粉 醤油 かつおだし	664 29.0 328	
21 (木)	米飯 牛乳 みそおでん 野菜の煮びたし みかん	 牛乳 生揚げ 豚肉 黒半べん さつまあげ 昆布 みそ 油揚げ	 大根 こんにゃく 生姜 小松菜 白菜 にんじん しめじ みかん	米 砂糖 じゃがいも 砂糖	 醤油 かつお節 醤油 酒 かつおだし	648 25.0 387	

★ 表示の栄養価（エネルギー・たんぱく質・カルシウム）は、中学年（3・4年生）1人分をすべて食べた場合にとることのできる栄養量です。

★ 献立により、子どもたちの食べられる量を考慮して、主食を減量しています。その場合、「米飯 減量」「減量〇〇パン」と表記しています。

おしらせ

- ・給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。・給食費はすべて食材料費に使われています。・魚には、小骨が残っている場合があります。
 - ・献立表の食品の分類については、静岡市では、食べ物の体の中での働きで分けています。・揚げ油は、料理が変わるたびに交換するとは限りません。
 - ・給食で使用している魚介類（しらすばしなど）や海藻には、えびやいか、かに、たこなどが混入している場合があります。
 - ・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。
 - ・パンは小麦、乳を使用しており、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、もち、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。
 - ・めん（ソフトめん・中華めん・うどんなど）は小麦を使用しており、めん類の製造工程で、そば、卵が混入する可能性があります。
- ※「食育ブック」「給食&食育だよりセレクトブック」「SeDoc」（少年写真新聞社）、「学校イラストカット」（マール社）のイラストを使用しています。
※学校給食センターや小中学校の給食室では、調理員を募集しています。