



れいわ ねん
令和5年

がつ
12月
きゅうしよくんだてひょう
給食献立表

しずおかしりつしみずこまごえしやうがっこう
静岡市立清水駒越小学校

今年度の献立作成 テーマ 「食べ物のひみつを知って 楽しく 食べよう」

★毎月19日は食育の日★

日・曜	こんだてめい	たべもののはたらき			エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 食塩相当量g	ひとくちメモ
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしを ととのえる (みどり)	ねつやちからの もとなる (きいろ)		
1 金	カレーライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん りんご トマト しょうが にんにく	こめ むぎ ジャがいも ルウ あぶら	622 18.8 15.1 306 1.9	給食のカレーは、 玉ねぎをよく炒めて から作ります。カ レールウの他にも調 味料を入れて、コク のある味わいに仕上 げています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	こまつなとコーンのソテー		こまつな とうもろこし	あぶら		
	アセロラゼリー		アセロラじゅう	でんぷん さとう		
4 月	マーガリンパン			パン マーガリン	735 26.7 27.4 341 2.8	みかんは、ピタミ ンCを多く含みま す。ストレスを受け るとビタミンCは消 費されます。カルシ ウムとの組み合わせ で、ストレスの緩和 につながります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきそば	ぶたにく いか	にんじん もやし キャベツ しょうが	めん あぶら		
	ちゅうかコーンスープ	たまご	たまねぎ とうもろこし ねぶかねぎ	でんぷん		
5 火	みかん		みかん		555 24.7 18.7 526 2.6	今日は、1年生と 3組が学校の畑で育 てたさつま芋を使いま しました。さつま芋 は、収穫してから1 か月ほど貯蔵するこ とで、甘味が増しま す。
	さつまいもごはん			こめ もちこめ さつまいも こま		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わかさぎのてんぷら	わかさぎ あおさのり		でんぷん さとう こむぎこ こめこ あぶら		
6 水	いりどうふ	どうふ とりにく たまご	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ グリンピース	あぶら	559 27.5 16.1 309 1.8	今日は京都府の郷 土料理を取り入れま した。西京みそとい う白みそをさわらに 漬け込んで焼きまし た。ゆばは、豆乳を 加熱した時の表面に できる膜です。
	みそしる	あぶらあげ みそ	こまつな えのきだけ だいこん			
	◎日本の郷土料理◎ ～京都府～					
	むぎごはん			こめ むぎ		
7 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			560 27.0 23.1 292 2.6	今日のローストチ キンは、たまねぎ、 にんじん、セロリ、 しょうがをみじん切 りし、しょうゆや赤 ワインと一緒に肉に 漬け込んで焼きまし た。
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ	しょうが	さとう		
	かぶのあますあえ		かぶ かぶは きゅうり	さとう		
	ゆばのすましじる	とうふ ゆば かまぼこ	みつば			
8 金	げんまいいりまるがたパン			パン げんまい	576 24.0 15.5 318 2.2	中華丼は、たんぱ く源と野菜を一結に とれる栄養満点な料 理です。ごはんの上 にかけること、こ はんもたくさん食べ ることができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ローストチキン	とりにく	たまねぎ にんじん セロリ しょうが	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん		
	ポテトサラダ		にんじん とうもろこし きゅうり たまねぎ	じゃがいも さとう ドレッシング		
12 火	はくさいスープ	ベーコン	はくさい ほうれんそう		609 27.6 20.1 323 1.5	ミートソースは牛 肉と豚肉の両方を使 います。約2時間煮 込んでいますので、濃 厚なソースに仕上が ります。
	ちゅうかどん	ぶたにく うすらたまご いか なた	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	すいぎょうざスープ	ぶたにく とりにく	もやし チンゲンサイ キャベツ ねぎ しょうが	はるさめ ぎょうざのかわ あぶら		
11日は学校休業日です。						
13 水	◎わくわく給食◎				694 22.3 31.8 327 2.1	今月のわくわく給 食は、「するが牛」とい う静岡のブランド牛 肉の牛丼です。デ ザートは、和田島で とれたほうじ茶を 使ったケーキです。
	ソフトめんミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト しょうが にんにく	めん あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コールスローサラダ		パプリカ きゅうり とうもろこし キャベツ	ドレッシング		
13 水	にゅうさんきんいんりょう	だっしふんにゅう		さとう	694 22.3 31.8 327 2.1	今月のわくわく給 食は、「するが牛」とい う静岡のブランド牛 肉の牛丼です。デ ザートは、和田島で とれたほうじ茶を 使ったケーキです。
	みずみいろの するがぎゅうどん	ぎゅうにく	たまねぎ こんにゃく ねぶかねぎ	こめ さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ	ごまあぶら		
13 水	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 じょうしんこ みずあめ でんぷん		

日・曜	こんだてめい	たべもののはたらき			エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 食塩相当量g	ひとくちメモ
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしを ととのえる(みどり)	ねつやちからの もとなる(きいろ)		
14 木	レーズンパン		ほしぶどう	パン	647 25.7 23.4 580 2.2	ヨーグルトは牛乳を乳酸発酵させたものです。上のほうにある水分は、ホエーと言って栄養価が高いです。
	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 うすらたまご こんぶ	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん	じゃがいも		
	グリーンサラダ		きゅうり キャベツ ブロッコリー	ドレッシング		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
15 金	カレーなんばんうどん	ぶたにく あぶらあげ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぶかねぎ ししいたけ	めん あぶら でんぶん ルウ	595 28.1 20.4 438 2.1	キウイフルーツは、ビタミンCを多く含みます。風邪予防、疲労回復などに効果があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいずとじゃこのあげに	だいず かえりにぼし		じゃがいも あぶら でんぶん さとう ごま		
	キウイフルーツ		キウイフルーツ			
18 月	まるがたパン			パン	603 22.8 21.7 297 3.1	ブロッコリー、カリフラワーの花野菜は、つぼみを食べる野菜です。ビタミンCや食物繊維を多く含みます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハヤシチュー 	ぶたにく なまクリーム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム	じゃがいも あぶら ルウ		
	はなやさいのサラダ		カリフラワー ブロッコリー キャベツ とうもろこし	ドレッシング さとう		
あまなつみかんゼリー		あまなつ	さとう			
19 火	むぎごはん			こめ むぎ	585 24.4 13.3 312 1.8	手作りふりかけは、しらす、鰹節、昆布をしょうゆベースの味付けで煮詰めてごまをかけて作っています。ごはんがすすむ味付です。
	てづくりふりかけ	しらす かつおぶし こんぶ		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 こんにゃく いんげん	じゃがいも さとう あぶら		
	いそかあえ	のり	もやし ほうれんそう			
20 水	◎冬至こんだて◎				549 18.5 17.5 307 2.1	今年の冬至は、22日です。冬至は昼の時間が1年で1番長い日です。冬至には「ん」がつくものを食べることで、運を呼び込む言い伝えがあります。
	ひじきごはん	ひじき とりにく あぶらあげ	にんじん	こめ むぎ さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぼちゃひきにくコロッケ	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ	でんぶん パンこ こむぎこ あぶら さとう		
	キャベツのゆずかあえ	かつおぶし	キャベツ きゅうり ゆず	さとう		
	みそしる	とうふ わかめ みそ	だいこん えのきたけ ねぶかねぎ			
21 木	◎クリスマスこんだて◎				641 22.9 23.4 293 2.6	世界のキリスト教国では、クリスマスはキリストの誕生をお祝いする日です。日本のクリスマスは、宣教師フランシスコ・ザビエルが現在の山口県の教会でミサを行ったのが始まりと言われています。
	オムライス 	とりにく たまご	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリンピース	こめ むぎ あぶら ルウ でんぶん さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポトフ	ウィンナー	キャベツ にんじん かぶ かぶは えのきたけ			
クリスマスケーキ	にゅうせいひん たまご		こむぎこ さとう みずあめ チョコレート でんぶん			

※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。 ※給食費は全て食材料費に使用しています。
 ※魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時には注意しましょう。
 ※めんの製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。 ※小魚、海藻、貝類には、エビ、カニ等が混入している場合があります。
 ※パンの製造過程で卵、乳、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、クルミ、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。
 ※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。
 ※スプーンが適した献立の日に、スプーンのイラストがついています。
 ※イラスト出典：全国学校給食協会

冬至ってどんな日？

1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日をさかいに、少しずつ昼が長くなっていくことから、太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。そこで「運」をよびこむため、「ん」がつく食べ物を食べていました。また、食料不足になるまで保存の効くかぼちゃを食べ栄養を補ったり、ゆず湯に入ってからだをあたため、風邪予防やリラックスをしたりしていました。

