



給食こんだて表 (小学校A)

★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



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	西島学校給食センター 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
1 (金)	米飯 牛乳 肉団子の和風ソースかけ 野菜のアーモンド和え 豚汁	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	たまねぎ ねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん もやし 大根 ごぼう こんにゃく 根深ねぎ	米 パン粉 でんぶ 砂糖 なたね油 アーモンド 砂糖 じゃがいも	醤油 塩 醤油 かつお節	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。
4 (月)	米飯 牛乳 ちゃんこ鍋 ししゃもの唐揚げ カラフル和え	牛乳 豆腐 豚肉 ししゃも	白菜 にんじん こんにゃく えのきたけ しめじ しいたけ キャベツ きゅうり 梅	米 でんぶ 大豆油 ごま でんぶ	醤油 塩 かつお節 ふりかけ調理用 塩	619 25.8 438	ちゃんこ鍋 「ちゃんこ鍋」とは、もともと 相撲部屋のカスたちが食 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。
5 (火)	ソフトめんカレーソース (ソフトめん、カレーソース) 牛乳 ブロッコリーのサラダ ゆずゼリー	豚肉 チーズ スキムミルク 牛乳 ハム	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご キャベツ ブロッコリー とうもろこし ゆず	ソフトめん 大豆油 じゃがいも 砂糖	塩 こしょう 赤ワイン チャツネ カレールー カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース ごまドレッシング	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 かに、たんぱく質、鉄、葉 酸が含まれています。
6 (水)	米飯 牛乳 ぎょうざ 五目野菜炒め 春雨スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆粉 豚肉 わかめ	キャベツ にら 生姜 生姜 根深ねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ きくらげ 白菜 もやし たまねぎ	米 小麦粉 豚脂 植物油 大豆油 砂糖 でんぶ ごま油 春雨	醤油 みりん 塩 醤油 酒 こしょう オイスターソース とりがらスープ 中華スープの素 醤油 塩 こしょう	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せん いは、腸の中をきれいにし て、生活習慣病を予防し ます。よくかんで食べま しょう。
7 (木)	米飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 大根のそぼろ煮 かき玉汁	牛乳 ちくわ 青のり粉 鶏肉 豆腐 鶏卵	米 小麦粉 大豆油 大根 にんじん たけのこ グリーンピース えのきたけ たまねぎ ほうれん草	米 小麦粉 大豆油 大豆油 でんぶ 砂糖 でんぶ	酒 醤油 かつお節 薄口醤油 塩	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。
8 (金)	減量ロールパン 牛乳 大豆とウインナーのトマト煮 ほうれん草とコーンのサラダ りんご	牛乳 ウインナー 大豆 チーズ ほうれん草とコーンのサラダ りんご	たまねぎ にんじん トマトジュース グリンピース ほうれん草 キャベツ とうもろこし りんご	パン 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 クリーミーコーンドレッシング	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 ウインナーのトマト煮」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。
11 (月)	牛丼 (米飯、牛丼の具) 牛乳 野菜のツナ和え みそ汁 和田島のほうじ茶蒸しケーキ	牛肉 牛乳 まぐろ油漬 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 鶏卵	たまねぎ 糸こんにゃく 根深ねぎ 小松菜 キャベツ 大根 白菜 しめじ ほうじ茶	米 砂糖 ごま油 ごま 砂糖 小麦粉 植物油 上新粉	酒 醤油 みりん 酢 醤油 かつお節 塩	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、葵区水 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。 わくわく給食の食材や産地 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。
12 (火)	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 大豆油 砂糖 ごま 大豆油 砂糖 里芋 でんぶ	みりん 醤油 かつおだし かつお節 塩 醤油	693 27.5 370	

日 (曜)	献立	主に体を作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	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)	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 しょうゆ フレンチドレッシング	621 25.7 384	冬野菜の クリームシチュー クリームシチューに、白菜やカリフラワー、小かぶを使っています。これらはビタミンCを多く含むので、かぜを予防するためにもぜひ食べてほしい野菜です。
14 (木)	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	長寿の秘密は和食 ごはんに、魚、豆、海藻、きのこ、いもなどを組み合わせた和食は、食物せんいも多く、日本人が健康で長生きできる理由の一つだといわれています。
15 (金)	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 しょうゆ とりがらスープ スープストック 塩 しょうゆ ココア	758 23.7 452	ハンバーグ 給食のハンバーグは、手作りのソースをかけて提供しています。この日のハンバーグは、この季節にちなんだ形をしていますよ。お楽しみに。
18 (月)	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 だいこん なす きゅうり 生姜 れんこん	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	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 しょうゆ 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。
19 (火)	からしみそあんかけうどん (平うどん、からしみそあん)  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 でんぷん 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 塩 醤油 かつおだし	664 29.0 328	冬至とかぼちゃ 冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない、といわれています。かぼちゃは長く保存できることから、長寿を願う意味もこめられているそうです。
20 (水)	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 黒はんぺん さつまあげ 昆布 みそ 油揚げ ひじき	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 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	みそおでん だしに生姜、赤みそや砂糖を加えて煮込んだみそおでんは、体が温まります。黒はんぺん、さつまあげなど静岡産の食材が入っています。
21 (木)	二色丼 (米飯、かつお煮、炒り卵) 鶏卵 牛乳 即席漬け いものこ汁	かつお油漬 鶏卵 牛乳 塩昆布 油揚げ 豆腐 みそ	生姜 キャベツ 大根 にんじん 小松菜 葉ねぎ	米 砂糖 植物油 ごま 里芋	醤油 酒 塩 塩 かつお節	630 25.9 370	二色丼 この日の二色丼の具は、かつお煮と炒り卵です。かつお煮は、まぐろ油漬を使ったツナそぼろと同じように、かつお油漬を味付けしてそぼろ状に調理しています。

★ 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。
 - ・給食で使っている魚介類（しらすぼしなど）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。