

12がつ こんだてひょう



予定回数 15回

静岡市立清水高部東小学校

日・曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			調味料など	エネルギー kcal たん白質 g カルシウム mg 塩 分 g	一口メモ
		あか	みどり	きいろ			
		からだをつくる	からだのちようしをとのえる	ねつやちからの もとなる			
1 金	むぎごはん			こめ むぎ		616 24.1 341 1.7	【野菜のはたらき】 多くの日本人は「食物繊維」が不足気味です。「食物繊維」は野菜に多く含まれ、おなかの調子を良くしてくれます。毎日の食事で、サラダなど野菜料理を食べて、食物繊維を補いましょう。
	てづくりふりかけ	しらす こんぶ かつおぶし		ごま さとう	酒 醤油 みりん 酢		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	にくじゃが	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん	じゃがいも さとう あぶら	醤油 みりん		
	しめじのおひたし		こまつな キャベツ しめじ		醤油 みりん		
4 月	むぎごはん			こめ むぎ		593 22.4 278 1.8	【外国の食文化を知ろう】 マーボー豆腐は中国の四川料理のひとつです。辛みのあるトウバンジャンや、甘くコクがあるテンパシジャンといった、中華料理ならではの調味料を使っています。
	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 しょうが にんにく にんじん ねぎ にら	あぶら さとう でんぶ	トウバンジャン 醤油 みりん スープの素 オイスターソース		
	だいこんときゅうりのちゅうかあえ		きゅうり だいこん	さとう あぶら ごま	酢 醤油		
	マンゴープリン	にゅうせいひん	マンゴー	さとう	コナツバウダー		
5 火	ロールパン			ロールパン		630 28.3 310 2.2	【ジャーマンポテト】 ジャーマンとは、「ドイツ風」という意味で、じゃがいもや玉ねぎ、ベーコンがドイツでもよく食べられていることからこの名前がついたようです。
	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		赤ワイン 醤油		
	ジャーマンポテト	ベーコン	にんにく たまねぎ	じゃがいも バター	スープの素 塩 こしょう 醤油		
	コーンスープ	とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし パセリ	あぶら	コーンポタージュの素 塩 こしょう		
6 水	むぎごはん			こめ むぎ		572 22.8 311 1.9	【里芋】 里芋は独特のぬめりを持ち、そのぬめりにはおなかの調子を整えたり、血をきれいにしたりするはたらきがあります。里芋と大根のごまみそ煮は、あまじょっぱい味ついで、煮物が苦手な人のおいしい食べられます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	だいこんと さといものそぼろに	ぶたにく	にんじん たけのこ しいたけ だいこん グリンピース	あぶら さといも さとう でんぶ	酒 醤油 みりん		
	なっとう	なっとう			納豆のたれ		
	そくせきづけ	こんぶ	はくさい きゅうり	ごま	塩		
7 木	むぎめし			こめ むぎ		660 28.0 369 1.3	【家康の食事】 当時、平均寿命が37～38歳であったのに対し、徳川家康は75歳まで生きました。徳川家康は、麦飯に具だくさんの汁物、めざしを好んで食べたといわれています。健康的な食事も長寿の秘訣のひとつかもしれませんね。
	ふりかけ	かつおぶし のり あおのり	かぼちゃ ちゃ	ごま さとう こむぎこ	醤油 塩		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	きびなごフライ	きびなご だいず		パンこ こむぎこ あぶら でんぶ さとう	香辛料		
	みだくさんじる	ぶたにく とうふ みそ	こんにやく ごぼう にんじん だいこん はくだいこん	さといも			
	きなこもち	きなこ		こめ さとう	塩		
8 金	マーガリンパン			マーガリンパン		645 23.3 310 2.5	【じゃがいも】 ホクホク食感おいしい「じゃがいも」の原産は南アメリカで、ナス科・ナス属の植物です。火を通してでもこれにいいビタミンCが多く、かぜの予防や疲れの回復に効果があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	いかのフリッター	いか	とうもろこし	こむぎこ さとう	塩 ガーリックパウダー こしょう 醤油		
	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	酢 塩 こしょう マヨネーズ		
	はくさいスープ	ベーコン	こまつな はくさい にんじん		スープの素 塩 こしょう 醤油		
11 月	むぎごはん			こめ むぎ		629 25.1 388 1.8	【わくわく給食④】 わくわく給食第4弾は水見色地区産のするが牛を使ったすきやきと、和田島産のほうじ茶を使った蒸しケーキです。料理を味わいながら、静岡の良さを再発見しましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	みずみいろの するがぎゅういりすきやき	ぎゅうにく えのきだけ ねぎ はくさい こんにやく やきとうふ		さとう	醤油 みりん		
	ごまあえ		こまつな もやし	さとう ごま	醤油 みりん		
	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 あぶら こむぎこ でんぶ	塩		

～静岡市学校給食専用ウェブサイトを開設しました！～
静岡市教育委員会 学校給食課では、給食の歴史や食育クイズなど親子で楽しく食について学べるウェブサイトを作りました。
また、献立表や給食のレシピなども見るができます。
※詳しくはこちらをご覧ください→→



静岡市学校給食
キャラクター
「しゅっかんくん」も
よろしくね！



日・曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			調味料など	エネルギー たん白質 kcal カルシウム mg 塩 分 g	一口メモ口
		あか	みどり	きいろ			
		からだをつくる	からだのちようしをとのえる	ねつやちからの もとになる			
12 火	ロールパン			ロールパン		639 27.7 417 2.9	【不足しがちな栄養素】 カルシウムには骨や歯を強くする働きがあり、牛乳や、チーズやヨーグルトなどの乳製品、小魚、大豆、青菜に多く含まれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	マカロニグラタン	とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ しめじ とうもろこし パセリ	バター マカロニ パンコ	白ワイン ホウイロ粉 スープの素 塩 こしょう		
	やさいスープ	ピーコン	キャベツ にんじん こまつな		スープの素 醤油 塩 こしょう		
13 水	むぎごはん			こめ むぎ		645 27.2 347 2.2	【中華料理】 中華料理とは、中国で生まれた料理のことです。広い中国では、地方ごとに気候や文化、手に入る食材や人々の味の好みなどが違うため、地域ごとに異なる料理の文化があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	はっぼうさい	ぶたにく えび うずらのたまご	しょうが にんにく にんじん たけのこ はくさい きくらげ テンゲンサイ	あぶら さとう でんぶん	塩 こしょう オイスターソース スープの素 醤油		
	しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぶん あぶら さとう こむぎこ	醤油 塩		
	あじつけにぼし	かたくちいわし		ごま さとう	塩		
14 木	むぎごはん			こめ むぎ		598 28.4 321 1.6	【マンダイ】 マンダイはマンボウに似たすがたで「アカマンボウ」とも呼ばれています。マグロなどと同じく常に泳ぎ続けている魚で、寝ている間も動き回っています。味もマグロに似た味をもつおいしい魚です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	6年生は修学旅行のため、給食がありません。				
	マンダイのみそだれがけ	マンダイ みそ	しょうが	あぶら さとう ごま	醤油 みりん		
	おひたし		こまつな キャベツ		醤油		
	けんちんじる	とうふ とりにく	ごぼう こんにやく にんじん だいこん ねぎ	さといも あぶら	醤油 酒 塩		
15 金	ハンバーガー・げんまいパン・ハンバーグ・ポイルキャベツ	とりにく ぶたにく	たまねぎ キャベツ	げんまいパン さとう	ソース ケチャップ デミグラスソース	641 26.2 380 2.2	【かぶ】 かぶの歴史はとても古く、原産地はアフガニスタンあたりで、その後日本では縄文～弥生時代に大陸から伝わったとされています。大きな根だけではなく、葉っぱや茎もおいしく食べることができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	6年生は修学旅行のため、給食がありません。				
	かぶいりポトフ	とりにく ウイナー	たまねぎ にんじん かぶ	じゃがいも	スープの素 塩 こしょう		
	いちごのムース	とうにゅう だいず	いちご	さとう あぶら でんぶん	ゼラチン		
18 月	カレーうどん	ぶたにく あぶらあげ	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ	うどん あぶら でんぶん	みりん 醤油 カレー粉 カレールウ	556 24.0 315 2.0	【よくかんで食べよう】 よくかんで食べると、だ液がたくさん出て消化がよくなったり、むし歯を予防したり、食べすぎを防ぐことができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり だいこん キャベツ	さとう ごま	酢 醤油 塩 酒		
	チョコたいやき	たまご		なまクリーム あぶら さとう こむぎこ	ココアパウダー		
19 火	にしよくどん	とりにく たまご	しょうが グリンピース	こめ むぎ さとう	醤油 酒 みりん	577 29.7 333 2.1	【不足しがちな食材】 大豆は「畑の肉」といわれ、体をつくるもとになるたんぱく質や、おなかをきれいにする食物せんいが豊富です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	するがじる	いわし たら とうふ みそ	にんじん こんにやく だいこん ごぼう ねぎ	さとう でんぶん	塩		
	こんぶだいず	だいず こんぶ		さとう	醤油 酢		
20 水	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま		634 24.8 417 2.4	【地産地消】 清水のみかんは10月頃の極早生みかんから始まり、冬場には「青島みかん」が多く出回ります。青島みかんは甘味が強く、濃厚な味わいが特徴です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あつやきたまご	たまご		でんぶん さとう	醤油 塩		
	ちゃんこなべ	とりにく とうふ	はくさい みずな こんにやく えのきだけ にんじん たまねぎ	でんぶん パンこ さとう	醤油 酒 塩 みりん		
	みかん		みかん				
21 木	ロールパン			ロールパン		693 24.2 310 2.7	【冬休みが始まります】 冬休みは寒さがきびしくなるため、体調をくずしやすくなります。規則正しい生活を心がけ、元気にすごしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ビーフシチュー	ぎゅうにく	たまねぎ しょうが にんにく にんじん マッシュルーム トマト	あぶら じゃがいも	オールスパイス 赤ワイン こしょう チャブネ ソース ハヤシルー デミグラスソース		
	パインサラダ		きゅうり キャベツ パインアップル	あぶら さとう	酢 塩 こしょう		
	クリスマスケーキ	とうにゅう だいず		さとう あぶら こめ でんぶん	ココアパウダー 水あめ 清涼飲料水		

※ 表記されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。
 ※ めん類の製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。
 ※ パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。
 ※ 魚には小骨が残っている場合があるため、注意して食べましょう。
 ※ 食材等の都合により、献立を変更する場合があります。
 ※ イラスト：少年写真新聞社、いらすとや



で かぜを
予防しよう！

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう！