

12月 わくわく献立表

令和5年度



静岡市学校給食献立作成テーマ

「食べ物のひみつを知って楽しく食べよう」

全 13回 静岡市立清水飯田小学校

日	曜	献立名	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー たんぱく質 たんぱく質	備 考
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	きいろ ねつや力の もとになる			
1	金	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ みずあめ ごま	こんぶエキス	592	ちゃんこ鍋は相模原で力 士が食べる鍋料理で、材料 や味つけに特にきまりはなく 鍋がうでとっただし汁を調味 し、さまざまな食材を煮込み ます。寒い時期におすすめ の料理です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		あつやきたまご	けいらん		さとう あぶら でんぶ	す みりん かつおだし しょうゆ こんぶエキス		
		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 しめじ		しょうゆ かつおだし		
4	月	さつまいもいり あじつけにぼし	かたくちいわし		さつまいも さとう あぶら みずあめ		23.3	
		カレーなんぼうどん	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	うどん あぶら でんぶ	かつおだし みりん しょうゆ カレーこ カレールー		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		だいたとじゃこの あげに	だいたと かたくちいわし		でんぶ さつまいも ごま あぶら さとう	しょうゆ みりん		
5	火	アセロラゼリー		アセロラかじゅう	ぶどうとう でんぶ		26.5	
		むぎごはん			こめ むぎ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		くろはんぺんのフライ おちやフライ	ふるさと 給食	さば いわし たら せんちや	でんぶ さとう パンこ こむぎこ	みりん ぎょかいエキス		
6	水	ポイルキャベツ		キャベツ			22.3	
		みだくさんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ		かつおだし		
		みかんゼリー		みかんかじゅう	みずあめ さとう ぶどうとう			
		りんごパン		りんご	パン さとう			
7	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				598	給食のローストチキン は、肉に調味料と玉ねぎな どの野菜と一緒につけこん で焼いています。
		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		ワイン しょうゆ		
		コーンとちんげんさいの ソテー		ちんげんさい キャベツ コーン	あぶら	コンソメ		
		かぶスープ	ベーコン	こかぶ(ね) こかぶ(は) たまねぎ にんじん		コンソメ とりがらスープ		
8	金	ピラフ	ベーコン	たまねぎ にんじん コーン ピーマン	こめ むぎ あぶら	コンソメ ワイン	506	ピラフは、炒めた米を様々な 具とともにだし汁や香辛料を 加えて炊いた料理です。 給食は大量のため、お米に 炒めた具を加えて炊いて います。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		トマトオムレツ	けいらん	トマト たまねぎ	みずあめ さとう あぶら でんぶ	ケチャップ マヨネーズ		
		ポテトスープ		たまねぎ ちんげんさい	じゃがいも	とりがらスープ コンソメ		
9	土	りんごゼリー		りんご りんごかじゅう	さとう ぶどうとう		17.7	
		ロールパン			パン			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		かぼちゃシチュー	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	かぼちゃ にんじん たまねぎ マッシュルーム	あぶら	ワイン ホワイトル コンソメ		
10	土	パインサラダ		きゅうり キャベツ パイナップル	あぶら さとう	す	636	かぼちゃは、ビタミンAが豊 富な緑黄色野菜です。風邪 の予防につながるのだから たくさん食べてください。
		ミックスナッツ	そらまめ ひよこまめ		アーモンド あぶら			
		ビビンバ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん もやし しょうが にんにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま さとう あぶら	す しょうゆ さけ ショウタン		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
11	日	ワンタンスープ	ぶたにく らんぱく みそ	しょうが はくさい ねぶかねぎ	こむぎこ でんぶ コーンあぶら ごまあぶら	しょうゆ ショウタン さけ	24.1	「水見色のするが牛」 「和田島のほうじ茶無糖ケーキ」
		ほうじちやむしケーキ	たまご	ほうじちや	さとう こむぎこ あぶら しょうゆ しんこ みずあめ でんぶ			
		レーズンパン		ほしぶどう	パン さとう			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
12	月	ようふうおでん	とりにく ソーセージ こんぶ うずらのたまご	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん	じゃがいも	カレーこ しょうゆ コンソメ	676	洋風おでんは、カレー味の おでんです。とり肉、ソー セージ、こんぶ、こんにやく、 にんじん、いんげん、じゃが いもが入ります。カレーに合 まれるスパイスには食欲を 増す働きがあります。
		グリーンサラダ		きゅうり キャベツ ブロッコリー	コールスロートレッシング			
		ヨーグルト	ヨーグルト					
		にしよくどん とりそぼろ いりたまご	とりにく けいらん	しょうが しいたけ たけのこ グリンピース	こめ むぎ さとう さとう でんぶ	しょうゆ さけ みりん しょうゆ かつおぶしエキス		
13	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.3	二色丼は、とりそぼろといり 卵をごはんにかけて食べま す。とりそぼろには、とり肉 だけでなく野菜もはいりま す。
		かぼちゃのみそしる	とうふ みそ	はくさい こまつな ねぶかねぎ かぼちゃ えのきだけ		かつおだし		
		こんぶだいず	いりだいず こんぶ		さとう	しょうゆ こんぶエキス かつおぶしエキス す こめくろず		
		ロールパン			パン			
14	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				569	白菜は、冬に旬をむかえる 冬野菜です。鍋料理にも欠 かせません。白菜の白い部 分にはビタミンCが多く、緑 色の部分にはビタミンAが多 く含まれています。
		いかフリッター	いか		こむぎこ さとう こめこ あぶら	コーンふんまつ ガーリック パウダー ふんまつしょうゆ		
		ポテトサラダ		にんじん コーン きゅうり たまねぎ	じゃがいも さとう	す マヨネーズ		
		はくさいスープ	ベーコン	こまつな はくさい たまねぎ		コンソメ		

日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー たんぱく質 たん	備考
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	きいろ ねつや力の もとになる			
18	月	むぎごはん			こめ むぎ		588	ししゃもは、頭から尻尾まで 食べることができる魚です。 骨や歯を作るカルシウムが いっぱいいます。よく噛んで食 べましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		だいこんとさといもの そばろに	ぶたにく	にんじん たけのこ ししいけ だいこん グリーンピース	さといも あぶら さとう でんぶん	さけ しょうゆ みりん かつおだし	22.8	
		ししゃものからあげ	ししゃも		でんぶん あぶら			
		そくせきづけ	こんぶ	はくさい	さとう ごま	しょうゆ す		
19	火	カレーライス	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	こめ むぎ あぶら じゃがいも	アップルビューレ カレールウ ソース チャツネ トマトビューレ	654	みんなが大好きなカレーラ イスには、たくさんの種類の スパイスが使われています。 どのスパイスも、食欲を 増してくれたり、疲れを回復 させたりと、体によい働きを します。
		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 コーン	あぶら	コンソメ	22	
		にゅうさんきんいんりょう	にゅうさんきんいんりょう					
20	水	げんまいパン			パン げんまい さとう		711	冬休みがはじまります。 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。1月の給食は11日からです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		もみのきがたハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	さとう ぶどうどう でんぶん	トマトペースト ケチャップ ソース ワイン		
		フレンチサラダ		あかピーマン キャベツ コーン きゅうり レモンかじゅう	オリーブあぶら あぶら さとう	す		
		ミネストローネ	ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ トマト	こめコマカロニ	コンソメ とりがらスープ しょうゆ	27.2	
		クリスマスケーキ	にゅうせいひん たまご		さとう こむぎ チョコレート ココアパウダー みずあめ あぶら でんぶん			

※ 食材等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※ 魚には小骨が入っている場合があります。食べる時に注意しましょう。

※ 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、ゼラチン等が混入する可能性
があります。



1848年、英国のヴィクトリア女王の夫、アルバートがドイツの出身で、ウィンザー城にクリスマスツリーを飾った写真が世界中に紹介され、クリスマスツリーが広がった。

1419年ドイツ
菓子が焼いたパンを飾ってあげた

12月20日は「もみのきがたハンバーグ」
クリスマス
Christ mas
キリストのミサ

1880年、アメリカでは発明家トマス・エジソンが白熱球を開発しプロモーションのためにツリーに電飾をつけた

祭りに来た人たちが
光のツリーを飾りました

紀元254世紀
ローマ帝国では冬至と境に太陽の力が強まるといわれていた

アメリカでピカピカツリーがとうじょう登場です。

ドイツでツリーは人へのプレゼントを届ける木になりました。

復活の日と復活のキリスト