

# 12月 きゅうしょくこんだてひょう

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

令和5年度

静岡市立清水浜田小学校

| 月<br>曜日    | こんだて             | おもなざいりょうとはたらき         |                                |                        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム<br>鉄<br>えんぶ  | メモ                                                                                                                                                                |
|------------|------------------|-----------------------|--------------------------------|------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |                  | からだをつくる<br>(あか)       | からだのひょうしきをととのえる<br>(みどり)       | エネルギーを<br>つくる<br>(きいろ) |                                            |                                                                                                                                                                   |
| 1日<br>(金)  | わかめごはん           | わかめ                   |                                | こめ むぎ ごま               | 592kcal<br>23.3g<br>18.9g<br>374mg<br>2.2g | ちゃんこ鍋<br>相模の力士が作る鍋料理を「ちゃんこ鍋」といいます。<br>鍋料理は煮込んでかさが減るので、たくさん野菜を食べることが出来ます。                                                                                          |
|            | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう                |                                |                        |                                            |                                                                                                                                                                   |
|            | あつやきたまご          | たまご                   |                                | さとう でんぶ                |                                            |                                                                                                                                                                   |
|            | ちゃんこなべ           | とりこく とうふ              | はくさい みずな こんにゃく えのき<br>にんじん しめじ |                        |                                            |                                                                                                                                                                   |
|            | 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              |                                            |                                                                                                                                                                   |
| 4日<br>(月)  | 給食はありません。        |                       |                                |                        |                                            |                                                                                |
|            |                  |                       |                                |                        |                                            |                                                                                                                                                                   |
|            |                  |                       |                                |                        |                                            |                                                                                                                                                                   |
|            |                  |                       |                                |                        |                                            |                                                                                                                                                                   |
|            |                  |                       |                                |                        |                                            |                                                                                                                                                                   |
| 5日<br>(火)  | ロールパン            |                       |                                | ロールパン                  | 584kcal<br>25.5g<br>20.0g<br>576mg<br>2.6g | かぼちゃ<br>12月にはかぼちゃを食べる日があります。<br>「冬至」です。冬至とは、日の出から日の入りまでの時間が最も短い(一日中最も長い)日のことです。かぼちゃを食べて寒さをしのぎ、無病息災を願うながら寒い冬を乗り切る知恵とされています。<br>今年は22日です。ビタミン豊富なかぼちゃを食べ、かぜを予防しましょう。 |
|            | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう                |                                |                        |                                            |                                                                                                                                                                   |
|            | やきそば             | ぶたにく いち               | しょうが にんじん もやし きゃべつ             | むしめん あぶら               |                                            |                                                                                                                                                                   |
|            | ちゅうかコンスープ        | たまご                   | たまねぎ とうもろこし ねぶかねぎ              | でんぶ                    |                                            |                                                                                                                                                                   |
|            | ヨーグルト            | ヨーグルト                 |                                |                        |                                            |                                                                                                                                                                   |
| 6日<br>(水)  | にしょくどん           | とりこく たまご              | しょうが しだいけ たけのこ グリンピース          | こめ むぎ さとう あぶら          | 593kcal<br>28.5g<br>16.3g<br>330mg<br>1.8g |                                                                                                                                                                   |
|            | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう                |                                |                        |                                            |                                                                                                                                                                   |
|            | 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       |                        |                                            |                                                                                                                                                                   |
|            | こんぶだいず           | だいず こんぶ               |                                | さとう                    |                                            |                                                                                                                                                                   |
|            |                  |                       |                                |                        |                                            |                                                                                                                                                                   |
| 7日<br>(木)  | むぎごはん            | ふるさと給食の日              |                                | こめ むぎ                  | 628kcal<br>29.3g<br>19.2g<br>318mg<br>1.7g | マンダイ<br>マンダイはタイの仲間でもなく、体形が似ているマンボウの仲間でもありません。深海に生息する深海魚で、マブロのようなとてもおいしい魚です。今日は胡麻味噌がけにしています。                                                                       |
|            | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう                |                                |                        |                                            |                                                                                                                                                                   |
|            | マンダイのごまみそかけ      | マンダイ みそ               | しょうが                           | あぶら さとう ごま でんぶ         |                                            |                                                                                                                                                                   |
|            | ひじきのおひたし         | ひじき                   | ほうれんそう きゃべつ                    |                        |                                            |                                                                                                                                                                   |
|            | のっぺいじる           | とりこく とうふ              | だいこん にんじん こぼろ ねぶかねぎ しだいけ       | さといも でんぶ               |                                            |                                                                                                                                                                   |
| 8日<br>(金)  | ハンバーガー           | とりこく ぶたにく             | たまねぎ にんにく しょうが きゃべつ トマト        | げんまいパン さとう             | 626kcal<br>26.7g<br>21.7g<br>405mg<br>2.1g | かぶ<br>かぶは捨てる部分がほとんどない野菜です。給食でも、かぶを使う時は、根と葉の両方使って料理を作ります。                                                                                                          |
|            | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう                |                                |                        |                                            |                                                                                                                                                                   |
|            | かぶのポトフ           | とりこく                  | たまねぎ にんじん こかぶ                  | じゃがいも                  |                                            |                                                                                                                                                                   |
|            | みかん              |                       | みかん                            |                        |                                            |                                                                                                                                                                   |
|            |                  |                       |                                |                        |                                            |                                                                                                                                                                   |
| 11日<br>(月) | むぎごはん            |                       |                                | こめ むぎ                  | 610kcal<br>25.1g<br>19.3g<br>398mg<br>1.9g | わくわく給食<br>今年の「わくわく給食」は「静岡はっけんツアー」市内で作られたおいしい食べ物を給食にします。特産品が作られる場所も紹介していきます。                                                                                       |
|            | 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 たけのこ はねぎ ねぶかねぎ しょうが にんにく  | さとう ごまあぶら でんぶ          |                                            |                                                                                                                                                                   |
|            | だいこんとぎゅうりのちゅうかあえ |                       | きゅうり だいこん                      | さとう ごまあぶら ごま           |                                            |                                                                                                                                                                   |
|            | マンゴープリン          | にゅうせいひん               | マンゴー                           | さとう ココナッツ              |                                            |                                                                                                                                                                   |
| 12日<br>(火) | りんごパン            |                       |                                | りんごパン                  | 610kcal<br>22.6g<br>21.3g<br>359mg<br>2.8g | ～静岡するが牛～<br>駿区水見色の緑豊かな土地で育った「安心・安全・おいしい」牛肉です。今月は静岡市で育てられた「静岡するが牛」を使って「ハヤシライス」を作りました。味わって食べてください。                                                                  |
|            | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう                |                                |                        |                                            |                                                                                                                                                                   |
|            | トマトオムレツ          | たまご                   | トマト たまねぎ                       | マヨネーズ さとう あぶら でんぶ      |                                            |                                                                                                                                                                   |
|            | コーンとちんげんさいのソテー   |                       | ちんげんさい きゃべつ とうもろこし             | あぶら                    |                                            |                                                                                                                                                                   |
|            | クラムチャウダー         | あさり パーコン ぎゅうにゅう とうにゅう | たまねぎ にんじん パセリ                  | じゃがいも こむぎこ バター         |                                            |                                                                                                                                                                   |
| 13日<br>(水) | するがぎゅうのハヤシライス    | するがぎゅう 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    | こめ むぎ あぶら じゃがいも ルウ     | 636kcal<br>23.3g<br>21.2g<br>268mg<br>2.3g | ～和田島のほうじ茶～<br>清水区和田島は、高級茶で有名な西河内の一帯にあり、興津川を囲む山間の地域です。朝夕に興津川から発生する霧が茶畑を覆い、良質なお茶が育ちます。                                                                              |
|            | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう                |                                |                        |                                            |                                                                                                                                                                   |
|            | はなやさいのサラダ        |                       | きゃべつ カリフラワー ブロッコリー とうもろこし      | マヨネーズ さとう              |                                            |                                                                                                                                                                   |
|            | 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 しょうしんこ        |                                            |                                                                                                                                                                   |
|            |                  |                       |                                |                        |                                            |                                                                                                                                                                   |

| 日<br>曜<br>日 | こんだて                                                                                    | おもなざいりょうとはたらき        |                                     |                       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム<br>エネルギー      | 一口メモ                                                                                                                                      |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |                                                                                         | からだをつくる<br>(あか)      | からだのちようしよととのえる<br>(みどり)             | エネルギーになる<br>(きいろ)     |                                             |                                                                                                                                           |
| 14日<br>(木)  | レーズンパン                                                                                  |                      |                                     | レーズンパン                | 540kcal<br>21.6g<br>22.8g<br>332mg<br>2.2g  | 洋風おでん<br>今日のおでんは黒い出汁の静岡おでんではなく、カレー粉を加えた洋風おでんです。カレー粉に含まれるスパイスには、身体代謝を良くして、体温を上げる効果があります。                                                   |
|             | ぎゅうにゅう                                                                                  | ぎゅうにゅう               |                                     |                       |                                             |                                                                                                                                           |
|             | ようふうおでん                                                                                 | ごりしく ソーセージ しんじょうすだまご | 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 きゃべつ ブロッコリー                    | ドレッシング                |                                             |                                                                                                                                           |
|             | みかん                                                                                     |                      | みかん                                 |                       |                                             |                                                                                                                                           |
| 15日<br>(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 ねぶたねぎ           | うどん あぶら でんぶん ルウ       | 585kcal<br>28.9g<br>20.9g<br>440mg<br>2.1g  | 学校給食センター<br>や小中学校の給食<br>室では、調理員を<br>募集してい<br>ます!!!<br> |
|             | 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           |                                     | でんぶん さつまいも ごま あぶら さとう |                                             |                                                                                                                                           |
|             | キウイフルーツ                                                                                 |                      | キウイフルーツ                             |                       |                                             |                                                                                                                                           |
| 18日<br>(月)  | むぎごはん                                                                                   |                      |                                     | こめ むぎ                 | 593kcal<br>23.9g<br>13.2mg<br>332mg<br>1.8g | かぶ<br>かぶは、捨てる部分が多いため、野菜で9割。給食でも、かぶを使う時は、根と葉の両方を使って料理を作ります。                                                                                |
|             | ぎゅうにゅう                                                                                  | ぎゅうにゅう               |                                     |                       |                                             |                                                                                                                                           |
|             | てづくりふりかけ                                                                                | しらすびし こんぶ かつおぶし      |                                     | ごま さとう                |                                             |                                                                                                                                           |
|             | にくじゃが                                                                                   | ぶたにく                 | にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん                | じゃがいも さとう あぶら         |                                             |                                                                                                                                           |
|             | かぶのあますづけ                                                                                |                      | こかぶ きゅうり                            | さとう                   |                                             |                                                                                                                                           |
| 19日<br>(火)  | むぎごはん                                                                                   |                      |                                     | こめ むぎ                 | 686kcal<br>27.6g<br>22.0g<br>304mg<br>2.0g  | 八宝菜<br>八宝菜は肉や魚介類に色んな野菜を加え、たくさん材料を炒めて作る中国料理です。                                                                                             |
|             | ぎゅうにゅう                                                                                  | ぎゅうにゅう               |                                     |                       |                                             |                                                                                                                                           |
|             | はっばうさい                                                                                  | ぶたにく いか まいとうすだまご     | しょうが にんにく にんじん だけのこはくさい きくらげ うみいんげん | あぶら ごまあぶら でんぶん        |                                             |                                                                                                                                           |
|             | しゅうまい                                                                                   | ぶたにく                 | たまねぎ しょうが                           | でんぶん さとう こむぎこ         |                                             |                                                                                                                                           |
| 20日<br>(水)  | わふうきのこピラフ                                                                               | とりにく                 | たまねぎ しいたけ えのき にんじん グリンピース           | こめ むぎ あぶら             | 642kcal<br>26.7g<br>23.3g<br>285mg<br>2.4g  |                                                       |
|             | 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                  |                       |                                             |                                                                                                                                           |
|             | やさしいスープ                                                                                 |                      | たまねぎ ほうれんそう きゃべつ                    |                       |                                             |                                                                                                                                           |
|             | ケーキ  | にゅうせいひん たまご          |                                     | さとう こむぎこ チョコレート でんぶん  |                                             |                                                                                                                                           |
| 21日<br>(木)  |                                                                                         |                      |                                     |                       |                                             | 食事前の手洗い<br>食事前には手を洗うことで、手に付いた菌などを洗い流すことができます。冬休みも食事前は手洗いをしましょう！                                                                           |
|             |                                                                                         |                      |                                     |                       |                                             |                                                                                                                                           |
|             |                                                                                         |                      |                                     |                       |                                             |                                                                                                                                           |
|             |                                                                                         |                      |                                     |                       |                                             |                                                                                                                                           |
|             |                                                                                         |                      |                                     |                       |                                             |                                                                                                                                           |

★ 食材の使用については安全確認に努めています。

イラスト: ©SeDoc 少年写真新聞社・学校給食(全国学校給食協会)

○献立表に記載されている日ごとの栄養価は、小学3～4年生の年齢です。○食中毒予防のため、学校給食で提供された食べ物は持ち帰ることをできません。御了承ください。  
○学校給食の1食単価は280円です。食材料費に使用し、光熱水費や人件費等は含まれていません。○入院などで長期で欠席する場合に速やかに担任を通じてお知らせください。

＜注意＞ ※めん類の製造過程で、そば、卵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。

## しっかり手洗いをして、冬を元気に過ごそう！

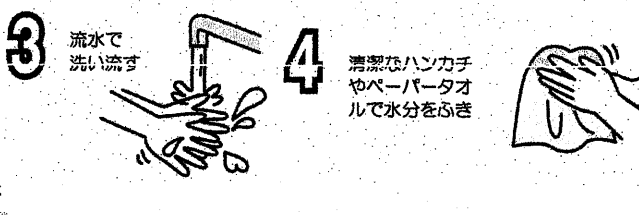
風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが流行する季節になりました。原因となる菌やウイルスは目には見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにうつっており、それが手につくと口や鼻から体内に入って感染してしまいます。しっかり手を洗うことは、風邪予防のためにとても大切なこと

- 外から帰った時
  - 食事の前
  - トイレの後
  - 動物を触った後
- 必ず手を洗いましょう！

- 1 手をぬらして、せっけんをつけ、手のひらをよくこする
- 2 手の甲、指の間、指先、爪の間、親指、手首をしっかりこすり洗います



- 3 流水で洗い流す
- 4 清潔なハンカチやペーパータオルで水分をふき



いよいよ冬休みですね。クリスマスや年末年始の行事が続く、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心がけましょう。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすくなります。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みを過ごしてください。

