

12月

給食献立表



◆令和5年度 静岡市学校給食年間献立作成テーマ◆

食べ物のひみつを知って 楽しく 食べよう

日 (曜)	献立	小学校	Bブロック	丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひとロメモ
		主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料		
1 (金)	減量食パン 牛乳 オムレツのきのこソースかけ ポテトサラダ 春雨スープ	牛乳 鶏卵 ハム 鶏肉 わかめ	まいたけ えのきたけ しめじ にんじん キャベツ きゅうり しいたけ 白菜 チンゲンサイ もやし	パン 砂糖 米粉 植物油 大豆油 じゃがいも マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ 春雨	酢 塩 トマトケチャップ とんかつソース 赤ワイン こしょう スープストック 塩 こしょう 酒 醤油	559 22.8 324	しいたけ ビタミンDは、きのこ類に多く含まれていますが、干しいたけは生しいたけと比べビタミンDが約10倍に増えます。
4 (月)	ごはん 牛乳 みそおでん おひたし 小女子の佃煮	牛乳 豚肉 昆布 黒半ぺん さつまあげ 生揚げ みそ わかめ ちくわ 小女子 寒天	こんにゃく 大根 ほうれん草 キャベツ	米 じゃがいも 砂糖 水あめ 砂糖	かつおだし 醤油 みりん 醤油 かつおだし 醤油	605 26 363	みぞおでん 愛知県では、豆みそ(赤みそ)を使い、土鍋の真ん中にみそ壺を置き具材をつけて食べます。今日は、赤みそで煮込んだみそおでんにしました。
5 (火)	ごはん 牛乳 里芋といかの煮物 からし和え 茶わん蒸し	牛乳 豚肉 いか 鶏卵	にんじん 大根 こんにゃく 枝豆 キャベツ ほうれん草 もやし 枝豆 しいたけ	米 里芋 砂糖	かつお節 酒 醤油 醤油 かつおだし 洋辛子粉 醤油 かつお調味液 塩 魚醤	546 24.3 303	ほうれん草 冬が旬のほうれん草は、夏のものに比べビタミンCが3倍多く含まれています。また、冬のものの方が栄養価も高く、甘みも増します。
6 (水)	ソフトめん 牛乳 カレーソース コーンサラダ パイナップル(缶)	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク コーン パイナップル(缶)	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト とうもろこし レタス きゅうり パイナップル	ソフトめん 大豆油 砂糖	こしょう 赤ワイン チャツネ カレールウス(アレルギーフリー) カレールウ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース とんこつスープ フィッシュカルシウム クリーミーコーンドレッシング	642 25 394	カレーソース カレーソースに使われているカレー粉には、ターメリック、コリアンダー、クミンなどの香辛料が使われています。ターメリックは「ウコン」のことで、これらの香辛料には、食欲増進などさまざまな効果があります。
7 (木)	ごはん 牛乳 ふりかけ さわらの西京焼き ごま和え きのこ汁	牛乳 さくら みそ ちくわ 鶏肉 豆腐	もやし キャベツ にんじん ほうれん草 白菜 大根 しいたけ えのきたけ しめじ まいたけ 根深ねぎ	米 砂糖 ごま 砂糖	のりふりかけ 醤油 かつおだし 塩 醤油	594 27.9 355	さわらの西京焼き 西京とは、「西の都」つまり「京都」のことで、さわらの西京焼きは京都の白みそに酒やみりんを加えたみそ床にさわらを漬け込んで焼いたものです。
8 (金)	ごはん 牛乳 黒半ぺんのフライ ツナ和え 駿河汁	牛乳 黒はんぺん まぐろ油漬 青のりボール 豆腐 みそ	太字は県内産です 小松菜 キャベツ 生姜 にんじん 大根 ごぼう 葉ねぎ	米 パン粉 小麦粉 コーンフラワー でんぷん 大豆油 ごま 里芋	塩 酢 醤油 かつお節	618 24.2 401	青のりボール 青のりボールは、すけそうだら練り物に浜名湖産のひとえぐさを練り込んで作られた、丸い形をした練り物です。
11 (月)	減量ミルク食パン 牛乳 大豆とウィンナーのトマト煮 ブロッコリーのサラダ 洋梨(缶)	スキムミルク 牛乳 ウィンナー 大豆 チーズ 洋梨(缶)	たまねぎ にんじん トマトジュース グリンピース キャベツ ブロッコリー 洋梨	パン 大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム 砂糖	トマトケチャップ スープストック ウスターソース 塩 こしょう 赤ワイン ごまドレッシング	624 24 378	ブロッコリー ブロッコリーは、強い抗酸化力をもち体内でビタミンAに変わるβ-カロテンや、免疫力を高めるビタミンCが豊富です。
12 (火)	ごはん 牛乳 水見色のするが牛丼 即席漬け みそけんちん汁 和田島のほうじ茶蒸しパン	牛乳 牛肉 塩昆布 豆腐 みそ 鶏卵	たまねぎ 糸こんにゃく 根深ねぎ 白菜 大根 にんじん ごぼう しいたけ 小松菜 ほうじ茶	砂糖 ごま 醤油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 植物油 脂上新粉 水あめ	酒 醤油 かつおだし 粉末昆布だし 粉末中華スープの素 白ワイン かつおだし 酒 みりん 塩	650 25.3 378	わくわく給食 今月のわくわく給食は、葵区水見色で育ったするが牛を使い牛丼にしました。デザートには、清水区和田島のほうじ茶の粉末を使った蒸しパンが登場します。
13 (水)	ごはん 牛乳 さばのねぎソースかけ ひじき胡麻ネーズ 大根のみそ汁	牛乳 さば 鶏肉 ひじき 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	葉ねぎ とうもろこし ほうれん草 キャベツ 大根 白菜 根深ねぎ	米 大豆油 砂糖 でんぷん 小麦粉 マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ ごま油	醤油 酒 みりん 醤油 かつおだし	754 26.8 385	さば さばの脂肪は不飽和脂肪酸が多く、DHAが豊富です。DHAは脳の栄養素ともいわれ、成長期に積極的にとりたい成分です。

ふるさと給食

わくわく給食

日 (曜)	献立	小学校	Bブロック	丸子学校給食センター	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひと口メモ
		主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む		
14 (木)	減量ソフトフランス 牛乳 もみの木ハンバーグ フレンチサラダ マカロニスープ チョコケーキ	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム 鶏肉 乳製品 鶏卵 クリーム 練乳	たまねぎ にんにく 生姜 キャベツ レタス きゅうり たまねぎ にんじん パセリ	ソフトフランス 豚脂 砂糖 大豆油 マカロニ 砂糖 小麦粉 チョコレート 水あめ ココアパウダー	704 26.9 314	 もみの木ハンバーグ 町がキラキラと装飾されるこのシーズン。ご家庭でもモミの木を飾り付けて、わくわくしているのではないのでしょうか。今日の給食はそんなモミの木の形をしたハンバーグが登場します。
15 (金)	麦入りごはん 牛乳 冬野菜のカレー 海藻サラダ みかん	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク ハム 海藻ミックス	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん れんこん カリフラワー ブロッコリー りんごペースト きゅうり キャベツ みかん	米 麦 大豆油 じゃがいも 生クリーム ごま	697 21.3 418	
18 (月)	ごはん 牛乳 中津唐揚げ レモンじょうゆ和え だんご汁	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ 麦みそ	にんにく 生姜 ほうれん草 キャベツ もやし レモン ごぼう にんじん しいたけ 大根 白菜 葉ねぎ	米 でんぶん 小麦粉 大豆油 小麦粉 でんぶん 里芋	680 29.3 370	大分県献立 大分県は、ビタミンCを多く含むため、風邪の予防に効果があります。袋の部分には、水溶性食物繊維のペクチンが多く、便通を整えるだけでなく、コレステロールの吸収を抑える働きもあります。
19 (火)	ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋 きゅうりとつぼ漬けの和え物 厚焼卵	牛乳 豚肉 焼き豆腐 鶏卵	白菜 春菊 こんにゃく えのきたけ にんじん しめじ きゅうり つぼづけ	米 醤油 塩 かつおだし 砂糖 植物油脂 でんぶん	582 23.2 318	
20 (水)	平うどん 牛乳 のっぺいうどんのつゆ しゅうまい ひじき入りおひたし	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 ちくわ ひじき	しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 白菜 根深ねぎ たまねぎ 生姜 ほうれん草 キャベツ	平うどん でんぶん パン粉 でんぶん 砂糖 小麦粉 水あめ 醤油 かつお節	557 28.2 306	冬至 冬至は、一年で最も昼が短く夜が長い日です。この日を境に日が伸びるため、昔の人は冬至を「陰」の極みとし、翌日から「陽」にかえっていくと考えました。それを、「一陽来福」といいます。力がよみがえり運氣も上がる節目ということで、冬至の日にかぼちゃを食べて無業息災を願います。
21 (木)	ごはん 牛乳 かぼちゃのサンドフライ 酢の物 具だくさんみそ汁	牛乳 豚肉 ちくわ わかめ 油揚げ 豆腐 みそ	かぼちゃ たまねぎ きゅうり れんこん 大根 にんじん しめじ 根深ねぎ	米 砂糖 豚脂 でんぶん パン粉 小麦粉 植物油脂 大豆油 砂糖 醤油 ウスターソース 香辛料 酢 塩 かつおだし	597 17.6 350	
22 (金)	ごはん 牛乳 ぎょうざ 大根ときゅうりの中華漬け 中華コーンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆粉	キャベツ には 生姜 きゅうり 大根 たまねぎ とうもろこし クリームコーン 根深ねぎ	米 豚脂 小麦粉 植物油脂 水あめ 大豆油 砂糖 ごま油 でんぶん	644 16.7 265	大根 大根は、大きな根と書きまますが実は、根は白い部分の下の方だけで、上の方は胚軸という大根の茎にあたります。ビタミンCやカリウム、食物繊維が多く含まれています。

●わくわく給食の詳細情報

●学校給食の情報やレシピ等

ホームページに掲載しています。

静岡市の学校給食
おいしい静岡
いただきます！



給食レシピのリクエストも
随時受け付けております♪



- 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われています。
- 少年写真新聞社、学校給食のイラストを使用しています。
- 魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しましょう。
- 食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。

- 魚の加工品には、まれに魚卵が含まれている可能性があります。
- 米飯の製造過程で、えび・小麦・大豆・鶏肉・豚肉等が混入する可能性があります。
- 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・カシューナッツ・牛肉・くるみ・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・もも・りんご・ゼラチン等が混入する可能性があります。