

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	静岡市立清水辻小学校
日曜日 曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギーたんぱく質 塩分 カルシウム えんぶん	一口メモ
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしをとのえる (みどり)	エネルギーになる (きいろ)		
1日 (金)	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま	592kcal 23.3g 18.9g 374mg 2.2g	ちゃんこ鍋 相模の力士が作る鍋料理を「ちゃんこ鍋」といいます。 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できます。
	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 でんぶん		
	ちゃんこなべ	とりにく とうふ	はくさい みずな こんにゃく えのき 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 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	647kcal 26.8g 19.9g 474mg 1.8g	
	ふりかけ	かつおぶし あおさ	かぼちゃ まつちゃ	ごま さとう こむぎこ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわしのおかか	いわし かつおぶし		さとう		
	みだくさんしる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん こまつな はねぎ			
5日 (火)	ロールパン			ロールパン	584kcal 25.5g 20.0g 576mg 2.6g	かぼちゃ 12月にはかぼちゃを食べる日があります。「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(二最も夜が長い)日のことです。かぼちゃを食べて栄養をつけ、無病息災を願いながら寒い冬を乗り切る知恵とされています。今年(令和5年)は12月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 いか	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	でんぶん		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
6日 (水)	にしよくどん	とりにく たまご	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 あぶら	593kcal 28.5g 16.3g 330mg 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 (木)	むぎごはん	ふるさと給食の日		こめ むぎ	628kcal 29.3g 19.2g 318mg 1.7g	マンダイ 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、マグ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 でんぶん		
	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	とりにく とうふ	だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ しいたけ	さといも でんぶん		
8日 (金)	パンバーガー	とりにく 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 26.7g 21.7g 405mg 2.1g	かぶ 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				
	かぶりりポトフ	とりにく	たまねぎ にんじん こかぶ	じゃがいも		
	みかん		みかん			
11日 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	610kcal 25.1g 19.3g 398mg 1.9g	わくわく給食 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				
	マーボーとうふ	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 でんぶん		
	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 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 (火)	りんごパン			りんごパン	610kcal 22.6g 21.3g 358mg 2.8g	～静岡するが牛～ 葵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 でんぶん		
	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 ベーコン 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 (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 23.3g 21.2g 268mg 2.3g	～和田島のほうじ茶～ 清水区和田島は、高級茶で有名な両河内の一隅にあり、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		
	わだしめ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 曜 日	こんだて	おもなざいようとはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム えんぶ	一口メモ
		からだをつくる (あか)	からだのちようしをとのえる (みどり)	エネルギーになる (きいろ)		
14日 (木)	レーズンパン			レーズンパン		洋風おでん 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、身体の代謝を良くして、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	とりにく ソーセージ こんぶ うすらたまご	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん	じゃがいも	540kcal 21.6g 22.8g 332mg 2.2g	
	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 (金)	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 ねぶたねぎ	うどん あぶら でんぶん ルウ		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 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			585kcal 28.0g 20.9g 440mg 2.1g	
	だいずとじゃこのあけに	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 (月)	むぎごはん			こめ むぎ		かぶ かぶは、捨てる部分が多い野菜です。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			593kcal 23.9g 13.3mg 332mg 1.8g	
	てづくりふりかけ	しらすぼし 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 (火)	むぎごはん			こめ むぎ		八宝菜 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			686kcal 27.6g 22.0g 304mg 2.0g	
	はっほうさい	ぶたにく いか えび うすらたまご	しょうが にんにく にんじん だけのこ きくらげ ちんげんさい	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		
	みかん		みかん			
20日 (水)	わふうきのこピラフ	とりにく	たまねぎ ししいたけ えのき にんじん グリーンピース	こめ むぎ あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			642kcal 26.7g 23.3g 285mg 2.4g	
	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 (木)	むぎごはん			こめ むぎ		食事前の手洗い 食事前に手を洗うことで、手につ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！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			581kcal 22.1g 16.2g 292mg 1.7g	
	いかフリッター	いか だいず	とうもろこし にんにく	こむぎこ さとう あぶら こめこ		
	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 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			

★ 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年生の数値です。○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ができません。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くっついており、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

- 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！

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、寒いかた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。



- 手をぬらして、せっけんをつけ、手のひらをよくこする
- 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する
- 流水で洗い流す
- 清潔なハンカチやペーパータオルで水分をふき