



12月 給食こんだてひょう



令和5年度 静岡市献立テーマ「食べ物のひみつを知って楽しく食べよう」

令和5年12月 静岡市立清水袖師小学校（給食予定回数13回）

日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			栄養量（3・4年生）			
			あか 血や骨や肉になる	みどり 体の調子を整える	きいろ 熱や力になる	エネルギーkcal	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g
1	金	げんまいパン			パン げんまい	615	26.3	322	2.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		いかいりやきそば	ぶたにく いか	キャベツ もやし にんじん しょうが	むしめん あぶら ごま				
		フルーツポンチ		みかん パイナップル ぶどうかじゅう	たんさんいんりょう さとう				
4	月	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま	603	22.4	350	2.1
		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 あぶら				
		ちゃんこなべ	とうふ とりにく	はくさい みずな こんにゃく しめじ えのき にんじん					
5	火	くろしょくパン			パン くろざとう	597	25.5	414	2.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ようふうおでん	とりにく うすらのたまご ウィンナー こんぶ	たまねぎ こんにゃく にんじん いんげん	じゃがいも				
		グリーンサラダ		キャベツ きゅうり ブロッコリー	さとう あぶら				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
6	水	むぎごはん			こめ むぎ	667	27.1	515	1.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		さわらのたつたあげ	さわら	しょうが	あぶら でんぶん こめこ				
		ごもくまめ	だいす とりにく	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	さとう あぶら				
7	木	さつまじる	とうふ みそ	だいこん にんじん					
		げんまいパン			パン げんまい	607	25.6	375	2.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ 	さとう あぶら				
		ポテトサラダ		きゅうり コーン たまねぎ	マヨネーズ さとう				
8	金	はくさいスープ	とりにく	はくさい たまねぎ チンゲンサイ					
		みずみいろ ぎゅうてま 水見色のするが牛手巻きごはん (やぎにく) (あつやきたまご) (チーズ) (のり)	ぎゅうにく たまご チーズ のり	いんげん にんじん しょうが にんにく	こめ むぎ あぶら	676	27.3	409	2.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		みそしる	とうふ みそ	たまねぎ こまつな					
		わだしま ちやむ 和田島のほうじ茶蒸しケーキ	たまご	ほうじちゃ	さとう こむぎこ あぶら こめこ みずあめ				
11	月	きゅうぎょうび 休業日							



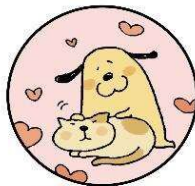
こんな時は手を洗いましょう



家に帰った時



トイレの後



動物に触った時



鼻をかんだ後



料理をする前



食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。自に見える汚れのほかにも、自に見えない細菌やウイルスなどがついていていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようしっかりと手を洗うことが重要です。

つめを切ろう

つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落とすにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。



日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			栄養量（3・4年生）			
			あか	みどり	きいろ	エネルギーkcal	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g
			血や骨や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	ひとくちメモ			
12	火	むぎごはん			こめ むぎ	634	21.8	350	1.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【さば】さばは、秋から冬が旬の魚でこの季節に獲れたものは脂がのり、うま味も出ます。さばの脂には、頭の働きをよくする「DHA」や血液をサラサラにする「EPA」が豊富です。			
		さばのごみそかけ	さば みそ	しょうが	あぶら でんぶん さとう				
		ひじきのおひたし	ひじき	キャベツ ほうれんそう					
		のっぺいじる	とうふ	だいこん にんじん こぼろ ねぎ しいたけ	さといも でんぶん				
13	水	ロールパン			ロールパン	638	21.9	331	2.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【かぼちゃシチュー】給食のシチューは、ルウも小麦粉とバターを使って給食室で手作りをしています。なめらかな食感になるよう時間をかけて作ります。			
		かぼちゃシチュー	とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ かぼちゃ にんじん	バター こむぎこ あぶら				
		パインサラダ	とりこ	マッシュルーム	さとう あぶら				
		ミニゼリー（りんご・ぶどう）		りんごかじゅう ぶどうかじゅう	さとう				
14	木	むぎごはん			こめ むぎ	592	22.8	325	1.7
		てづくりふりかけ	しらす こんぶ かつおぶし		ごま さとう	【肉じゃが】じゃがいもや野菜、肉を一緒に煮こんで作る肉じゃがは、明治時代の料理本に紹介されていました。栄養豊富な料理として日本全国に広がっています。			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく たけのこ	じゃがいも さとう あぶら				
		かぶのあますづけ		にんじん グリンピース	さとう				
15	金	げんまいパン			パン げんまい	593	27.2	327	2.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【ブロッコリー】ブロッコリーは、黄色い花が咲く前の緑色のつぼみを食べます。風邪予防に大切なビタミンCやお腹の調子を整える食物せんがいが豊富です。今日はブロッコリーを使った給食室手作りのグラタンです。			
		まぐろメンチカツ	まぐろ	たまねぎ	あぶら こむぎこ パンこ				
		ポイルキャベツ		キャベツ					
		ブロッコリーのカレースープ	ぶたにく ウィンナー	たまねぎ ブロッコリー トマト	じゃがいも カレールウ				
18	月	むぎめし			こめ むぎ	590	19.4	421	1.8
		のりつくだに	のり ひじき にぼし かつおぶし		みずあめ さとう	【ふるさと給食の日＊徳川家康公】静岡にゆかりのある徳川家康公は、12月26日に生まれました。平均寿命が30代と言われた当時、家康公は75歳という長寿を全うしました。家康公は、特に食事に気を使っていたと言われていいます。麦飯を好んで食べ、3種類の根菜とその葉も含めたら5種類の旬の野菜を入れたみそ汁を食べていたと言われています。			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ししゃものからあげ	ししゃも		あぶら でんぶん				
		ごさいさんこんじる	みそ	はくさい だいこん こまつな ねぎ					
19	火	にしよくどん			こめ むぎ	625	29.1	345	1.8
		（とりそぼろ）	とりこ	たけのこ しいたけ しょうが	さとう	【冬至】一年の中で最も昼が短く、夜が長い日を冬至と言います。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べることで風邪を予防すると言われています。今年の当時は12月22日です。			
		（たまごそぼろ）	たまご		さとう あぶら				
		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	かぼちゃ たまねぎ キャベツ しめじ					
20	水	ソフトめん			ソフトめん	644	27.2	331	2.2
		ミートソース	ぶたにく ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん しめじ	あぶら 	【クリスマス】キリストの誕生日を祝う行事で世界各国で伝統的な料理を作って行われています。ケーキも国によって違い、ドイツではシュトーレンと呼ばれるドライフルーツを使ったもの、フランスでは薪の形をしたブッシュ・ド・ノエルを作ります。給食でも小さなケーキが登場します。			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	いんげん しょうが にんにく					
		コーンサラダ		キャベツ コーン きゅうり	ドレッシング				
		クリスマスケーキ	にゅうせいひん たまご		さとう こむぎこ チョコレート ココア みずあめ あぶら				

※ 表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

※ 麺の製造過程でそば、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。

※ 静岡市の学校給食センターや小中学校では、調理員を募集しています。

イラスト：少年写真新聞社、たんぽぽ出版

◇◇◇◇◇ 冬至って何？ ◇◇◇◇◇

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていた日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。

