

12月きゅうしよくこんだて

令和5年度 静岡市立清水江尻小学校（実施予定回数15回）

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

日曜日	曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			栄養量			
			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
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつや力になる	一口メモ			
1	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			601	25.8	346	2.4
		ツナカレーピラフ	まぐろ	たまねぎ グリンピース しょうが	こめ むぎ あぶら	ポトフの中に入っている緑の野菜はこかぶの葉です。こかぶは実も葉も全部食べられる野菜です。白い実の部分は淡色野菜でビタミンCが多く、葉の部分は緑黄色野菜でビタミンAとC・鉄・カルシウム・食物繊維が多く含まれています。			
		ポトフ	とりこ ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ こかぶ こかぶのは	じゃがいも				
		あじつけにぼし	かたくちいわし		ごま さとう				
4	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			621	26.2	412	2.2
		むぎごはん			こめ むぎ	今日の大根ときゅうりの中華漬けは、野菜の食感を味わってもらうために、少し厚めに切りました。味を浸みらせるために長く調味料に漬けました。残さず食べて下さい。			
		マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	しいたけ はねぎ ねぎ しょうが にんにく	ごまあぶら さとう ごま でんぶん				
		だいこんときゅうりのちゅうかつづけ くだもの		だいこん きゅうり みかん	さとう ごまあぶら				
5	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			593	24.4	334	1.5
		むぎめし			こめ むぎ	今日の味噌汁は赤味噌の代わりに八丁味噌という愛知県の味噌を使っています。八丁味噌とは、桶狭間の戦いで今川家が敗れた後、今川義元の家臣だった久右衛門（きゅうえもん）が、武士をやめ八丁村という所で味噌作りを始め、この地名に由来して久右衛門が作った味噌を八丁味噌と呼ぶようになったそうです。			
		てづくりふりかけ	しらすぼし ごんぶ かつおぶし		ごま さとう				
		こいわしフライ	かたくちいわし		あぶら パンこ こむぎこ				
6	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			617	27.5	367	2.5
		むぎごはん			こめ むぎ	大根は、根は当然ですが、葉の部分も食べられます。大根の根の部分は、部位ごと特徴があります。葉に近い上部は甘く、食感も良いので生食に向いています。中間部は、甘みがあり加熱により柔らかくなるのでおでんなどの煮込み料理に向いています。下の部分は辛味が強いので大根おろしや漬物に向いています。葉は炒め物や汁物の青みなどに利用できます。			
		なっとう	なっとう						
		だいこんとさといものそぼろに なまあげのみそしる	とりこ なまあげ わかめ みそ	たけのこ しいたけ だいこん にんじん グリンピース	さといも さとう でんぶん				
7	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			554	24.0	272	1.9
		むぎごはん			こめ むぎ	今日の八宝菜には、たくさんの白菜を使っています。今年は白菜がとても高く、いつもの年の倍に近い価格です。残さず食べて下さい。			
		はっほうさい	ぶたにく えび いか	しいたけ たけのこ にんじん はくさい ピーマン しょうが	あぶら ごまあぶら でんぶん				
		ちゅうかコーンスープ	たまご	とうもろこし ねぎ	でんぶん				
8	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			550	24.1	342	2.8
		くろパン			パン さとう	今日の焼きそばは、2度目の和風焼きそばです。前回和風焼きそばを作った時、好評だったので今回は和風焼きそばにしました。見た目は、いつもの焼きそばと変わりませんが、おでん粉が入っています。よく味わって食べてみて下さい。			
		わふうやきそば	ぶたにく いか おでんこ	キャベツ にんじん もやし しょうが	ちゅうかめん あぶら				
		とうふときのこのスープ さつまいもスティック	とうふ	えのきだけ しめじ しいたけ こまつな	さつまいも さとう あぶら				
11	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			690	24.9	318	2.6
		むぎごはん			こめ むぎ	わくわく給食 今日の給食は、今月のわくわく給食です。今月の食材は、牛肉とほうじ茶の蒸しケーキです。牛肉は肉じゃがにしました。			
		にくじゃが	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん ごんにやく いんげん	じゃがいも さとう あぶら				
		つみれじる	つみれ とうふ みそ	だいこん ねぎ					
12	火	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 みずあめ しょうしんこ	601	24.6	358	2.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			今日は、オレンジジュースで炊き込んだオレンジピラフです。よく味わって食べると、かすかにオレンジジュースの酸味が感じられると思います。			
		オレンジピラフ	えび	たまねぎ とうもろこし ピーマン みかんかじゅう	こめ むぎ あぶら				
		ようふうおでん	とりこ ごんぶ	たまねぎ にんじん ごんにやく いんげん	じゃがいも				
13	水	ブルーヨーグルト	ヨーグルト			586	26.5	302	1.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			今日の煮浸しに入っているひじきとほうれん草には、ビタミンA・鉄・食物繊維がたくさん含まれています。この栄養素の中のビタミンAは、抵抗力を強める働きがあります。今年は、インフルエンザが早い時期から大流行しています。ビタミンAを含む食品をしっかり摂って下さい。			
		むぎごはん			こめ むぎ				
		マンダイのごまみそかけ	マンダイ みそ	しょうが	あぶら でんぶん さとう ごま				
		ひじきのにびたし	ひじき	ほうれんそう もやし キャベツ					
13	水	のっぺいじる	とりこ とうふ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	さといも でんぶん				

14	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		588	24.2	422	1.2
		むぎごはん		こめ むぎ	ちゃんこ鍋に入っている緑の野菜は、水菜です。水菜は、ビタミンA・ビタミンC・カルシウム・鉄・葉酸とたくさんの栄養を含んだ優れた野菜です。鉄と葉酸は、血液を作る大切な栄養素です。			
		ししゃものからあげ	ししゃも	あぶら でんぶん				
		ちゃんこなべ	とりにく とうふ	はくさい みすな こんにゃく にんじん えのきだけ しめじ				
		くだもの		みかん				
15	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		667	26.4	488	1.6
		さんさいうどん	とりにく なるたまき あぶらあげ	だけのこ にんじん なめこ しめじ ねぎ	うどん でんぶん	今日は、具だくさんの山菜うどんの汁です。給食ではどんぶりがないので、おかずのお皿で食べて下さい。汁をこぼさないように上手に食べて下さい。		
		だいずとじゃこのあげに	だいず かたくちいわし	しょうが にんにく	さつまいも でんぶん あぶら さとう			
		はっこうにゅう	はっこうにゅう					
18	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		585	24.1	284	2.1
		そばろごはん	とりにく たまご	だけのこ しいたけ グリーンピース しょうが	こめ むぎ さとう でんぶん	「冬至のかぼちゃ」と言いますが、これは厳しい冬を乗り越えるために、栄養が豊富なかぼちゃを食べるという意味があるそうです。今年の冬至は22日です。22日は給食がありませんが、家でかぼちゃを食べて寒い冬を元気に過ごしましょう。		
		かぼちゃのみそしる	みそ	かぼちゃ はくさい しめじ こまつな				
		りんごゼリー			りんごゼリー			
19	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		599	24.1	335	2.2
		きなこあげパン	きなこ		パン あぶら さとう	12月の後半になると青島みかんという品種のみかんが出てきます。青島みかんは、静岡市の青島平十（へいじゅう）さんのみかん畑で突然変異ででき、青島さんの名前をとり「青島みかん」と名付けられたそうです。青島みかんの特徴は、温州みかんより大きく、平たい形をしています。今日のみかんは、温州か青島かどちらでしょう。		
		ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	さといも			
		くだもの		みかん				
20	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		638	21.6	326	2.5
		カレーライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース	こめ むぎ あぶら じゃがいも	今日のソテーの小松菜は、1年中給食でよく使っていますが、冬が旬の野菜です。江戸時代から栽培されていて、発祥は東京の小松川周辺だそうです。小松菜は鉄・カルシウムが豊富な栄養がある野菜です。しっかり食べましょう。		
		こまつなとコーンのソテー		こまつな とうもろこし	あぶら			
21	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		580	25.3	333	2.8
		しょくパン			パン	今日で、今年の給食は終わります。今日は手作りのグラタンです。残さず食べましょう。冬休みは、クリスマス・正月がありますが、食べすぎには注意しましょう。		
		ブロッコリーのグラタン	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし マッシュルーム	あぶら			
		にくだんごのスープ	とりにく ぶたにく	しいたけ きくらげ ねぎ たまねぎ しょうが	はるさめ			
		イチゴジャム			イチゴジャム			

○ 給食費は、すべて食材料費に使われています。

○ パンの製造過程で卵、オレンジ、牛肉、クルミ、ごま、鶏肉、豚肉、モモ、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

○ 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。

○ 魚には小骨が残っている場合があるため、食べる時は注意してください。

○ 食材の使用については、今後さらに安全確認につとめていきます。

○ 都合により献立に変更がある場合があります。

<お知らせ>

* 6日(水)・・・3年生は県庁見学のため、給食がありません。

* 15日(金)・・・2年生ははるくる見学のため、給食がありません。

<給食室からのお願いです。>

コロナ感染予防のため、スプーンの提供を中止しているので、箸・スプーンを持参して下さい。