



給食こんだて表 (中学校)

★給食のない日は、学校便り・学年便りなどで確認して下さい。

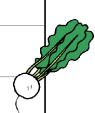
ふるさと給食の日

地産地消をすすめるために、
給食で静岡県の食べ物を多く
使用し、紹介する献立です。

静岡市
学校給食キャラクター
しよっかんくん



日 (曜)	献立	中学校	Cブロック	西島学校給食センター	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	
1 (金)	米飯			米	727
	牛乳	牛乳			28.1
	いわしの唐揚げごま酢かけ	いわし		でんぶん 大豆油 ごま 砂糖	407
	即席漬け	塩昆布	キャベツ きゅうり		
	さつま汁	鶏肉 豆腐 みそ	にんじん 大根 小松菜 葉ねぎ	さつまいも	かつお節
4 (月)	減量山型食パン			パン	738
	スライスチーズ	チーズ			31.4
	牛乳	牛乳			435
	オムレツのきのこソースかけ	鶏卵	えのきたけ しめじ	米粉 大豆油 砂糖	塩 酢 トマトケチャップ とんかつソース 赤ワイン
	ポテトサラダ	ハム	にんじん キャベツ きゅうり	じゃがいも マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう
	野菜スープ	豚肉	白菜 たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし		塩 こしょう スープストック とりがらすープ
5 (火)	米飯			米	808
	牛乳	牛乳			30.8
	肉団子の和風ソースかけ	鶏肉	たまねぎ ねぎ	パン粉 でんぶん 砂糖 なたね油	醤油 塩
	野菜のアーモンド和え		キャベツ ほうれん草 にんじん もやし	アーモンド 砂糖	醤油
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	大根 ごぼう こんにゃく 根深ねぎ	じゃがいも	かつお節
6 (水)	米飯			米	766
	牛乳	牛乳			32.2
	ちゃんこ鍋	豆乳入り白つみれ 豆腐 豚肉	白菜 にんじん こんにゃく えのきたけ しめじ しいたけ		醤油 塩 かつお節
	ししゃもの唐揚げ	ししゃも		でんぶん 大豆油	フィッシュカルシウム
	カラフル和え		キャベツ きゅうり 梅	ごま でんぶん	ふりかけ調理用 塩
7 (木)	ソフトめんカレーソース (ソフトめん、カレーソース)	豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご	ソフトめん 大豆油 じゃがいも	塩 こしょう 赤ワイン チャツネ カレーパウ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース フィッシュカルシウム
	牛乳	牛乳			816 32.9 453
	ブロッコリーのサラダ	ハム	キャベツ ブロッコリー とうもろこし		ごまドレッシング
	ゆずゼリー		ゆず	砂糖	
8 (金)	米飯			米	860
	牛乳	牛乳			28.0
	ぎょうざ	豚肉 鶏肉 大豆粉	キャベツ にら 生姜	小麦粉 豚脂 植物油脂	醤油 みりん 塩
	五目野菜炒め	豚肉	生姜 根深ねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ	大豆油 砂糖 でんぶん ごま油	醤油 酒 こしょう オイスターソース
	春雨スープ	わかめ	きくらげ 白菜 もやし たまねぎ	春雨	とりがらすープ 中華スープの素 醤油 塩 こしょう
11 (月)	米飯	ふるさと給食の日		米	809
	牛乳	牛乳			35.2
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青のり粉		小麦粉 大豆油	フィッシュカルシウム
	大根のそぼろ煮	鶏肉	大根 にんじん たけのこ グリーンピース	大豆油 でんぶん 砂糖	酒 醤油
	かき玉汁	豆腐 鶏卵	えのきたけ たまねぎ ほうれん草	でんぶん	かつお節 薄口醤油 塩
12 (火)	減量ロールパン			パン	791
	牛乳	牛乳			29.7
	大豆とウインナーのトマト煮	ウインナー 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん トマトジュース グリンピース	大豆油 じゃがいも 砂糖	トマトケチャップ コンソメスープの素 塩 こしょう 赤ワイン
	ほうれん草とコーンのサラダ		ほうれん草 キャベツ とうもろこし		クリーミーコーンドレッシング
	りんご		りんご		

日 (曜)	献立	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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	メモ
13 (水)	牛丼 (米飯、牛丼の具)	わくわく給食 牛肉	たまねぎ 糸こんにゃく 根深ねぎ	米 砂糖	酒 醤油 みりん	815	わくわく給食 今月のわくわく給食では、牛丼と、ほうじ茶蒸しケーキを提供します。牛丼に使っている牛肉は、菱区水見色で育てられた「するが牛」というブランド牛です。蒸しケーキは、清水区和田島産の茶葉で作った香ばしいほうじ茶を使っています。
	牛乳	牛乳				35.7	
	野菜のツナ和え	まぐろ油漬	小松菜 キャベツ	ごま油 ごま	酢 醤油	461	
	みそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ みそ	大根 白菜 しめじ		かつお節		
	和田島のほうじ茶蒸しケーキ	鶏卵	ほうじ茶	砂糖 小麦粉 植物油 上新粉	塩		
14 (木)	米飯			米		844	わくわく給食の食材や産地について、学校給食専用サイトに詳しい情報を掲載しています。 
	牛乳	牛乳				33.2	
	さばのみそあんかけ	さば みそ		でんぶん 大豆油 砂糖 ごま	みりん	411	
	ひじきの炒め煮	ひじき 油揚げ	にんじん こんにゃく 枝豆	大豆油 砂糖	醤油 かつおだし		
	のっぺい汁	鶏肉 豆腐	大根 ごぼう しいたけ 根深ねぎ	里芋 でんぶん	かつお節 塩 醤油		
15 (金)	減量黒砂糖食パン			パン 黒砂糖		757	冬野菜の クリームシチュー クリームシチューに、カリフラワーや小かぶを使っています。これらはビタミンCを多く含むので、かぜを予防するためにぜひ食べてほしい野菜です。 
	牛乳	牛乳				31.5	
	冬野菜のクリームシチュー	ベーコン 鶏肉 スキムミルク 牛乳 チーズ	たまねぎ 白菜 にんじん カリフラワー 小かぶ	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	コンソメスープの素 とんこつスープ 塩 こしょう フィッシュカルシウム	532	
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ きゅうり とうもろこし		フレンチドレッシング		
	黄桃(缶詰)		黄桃	砂糖			
18 (月)	米飯			米		845	長寿の秘密は和食 ごはんに、魚、豆、海藻、きのこ、いもなどを組み合わせた和食は、食物せんいも多く、日本人が健康で長生きできる理由の一つだといわれています。
	牛乳	牛乳				34.3	
	肉じゃが	豚肉	たまねぎ にんじん こんにゃく しいたけ グリーンピース	大豆油 じゃがいも 砂糖	かつお節 酒 醤油 みりん	355	
	野菜のごま和え	かまぼこ	キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油		
	納豆	納豆			たれ		
19 (火)	米飯 減量			米		907	ハンバーグ 給食のハンバーグは、手作りのソースをかけて提供しています。この日のハンバーグは、この季節にちなんだ形をしています。お楽しみに。
	牛乳	牛乳				29.0	
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆	たまねぎ トマト にんにく 生姜	大豆油 砂糖	塩 デミグラスソース ウスターソース トマトケチャップ	538	
	小松菜とウインナーのソテー	ウインナー	しめじ 小松菜	大豆油	スープストック 塩 こしょう		
	オニオンスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ		とりがらスープ スープストック 塩 こしょう		
20 (水)	チョコレートケーキ	乳製品 鶏卵		砂糖 小麦粉 チョコレート	ココア		冬休みも 牛乳を飲もう 成長期の体に必要なたんぱく質やカルシウムなどを十分とるため、毎日、牛乳や乳製品をとりましょう。
	ポークカレーライス (麦入り米飯、ポークカレー)	豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト	米 麦 大豆油 じゃがいも	赤ワイン とんこつスープ チャツネ カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース カレー粉 こしょう フィッシュカルシウム	888 30.2 452	
	牛乳	牛乳					
	ツナとコーンのサラダ	まぐろ油漬	キャベツ きゅうり とうもろこし		和風玉葱ドレッシング		
	福神漬		だいこん なす きゅうり 生姜 れんこん	砂糖	醤油 酢 塩		
21 (木)	からしみそあんかけうどん (平うどん、からしみそあん)	豚肉 みそ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ 根深ねぎ	平うどん 大豆油 砂糖 でんぶん ごま ごま油	酒 中華スープの素 マーボー豆腐の素 オイスターソース みりん 醤油 赤唐辛子粉	843 36.9 363	冬至とかぼちゃ 冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない、といわれています。かぼちゃは長く保存できることから、長寿を願う意味もこめられているそうです。 
	牛乳	牛乳					
	豆とかぼちゃのコロッケ	大豆	かぼちゃ	じゃがいも 砂糖 パン粉 米粉 小麦粉 大豆油	醤油 塩		
	ひじき入りおひたし	ひじき	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし		

★ 表示の栄養価（エネルギー・たんぱく質・カルシウム）は、1人分をすべて食べた場合にとることのできる栄養量です。

★ 献立により、子どもたちの食べられる量を考慮して、主食を減量しています。その場合、「米飯 減量」「減量〇〇パン」と表記しています。

おしらせ

- ・給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。・給食費はすべて食材料費に使われています。・魚には、小骨が残っている場合があります。
 - ・献立表の食品の分類については、静岡市では、食べ物の体の中での働きで分けています。・揚げ油は、料理が変わるたびに交換するとは限りません。
 - ・給食で使用している魚介類（しらすぼしなど）や海藻には、えびやいか、かに、たこなどが混入している場合があります。
 - ・米飯の製造過程で、えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉が混入する可能性があります。
 - ・パンは小麦、乳を使用しており、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、もち、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。
 - ・めん（ソフトめん・中華めん・うどんなど）は小麦を使用しており、めん類の製造工程で、そば、卵が混入する可能性があります。
- ※「食育ブック」「給食と食育だよりセレクトブック」「SeDoc」（少年写真新聞社）、「学校イラストカット」（マール社）のイラストを使用しています。
※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ます。