

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	Aブロック	丸子学校給食センター			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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	
1 (金)	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 黒半べん 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	みそおでん 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。
4 (月)	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。
5 (火)	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 スキミ ルク 鶏肉 豆腐	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。
6 (水)	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 さわら 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 を加えたみそ床にさわ らを漬けてで焼いた ものです。
7 (木)	ごはん 牛乳 黒半べんのフライ 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。
8 (金)	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)	スキミミルク 牛乳 ウィンナー 大豆 チー ズ 洋梨	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。
11 (月)	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 にんじん ごぼう しいたけ 小松菜 ほうじ茶	砂糖 ごま ごま油 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。
12 (火)	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 ごま 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。
13 (水)	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	トマトペースト 塩 香辛 料 フレンチドレッシング スープストック 塩 こ しょう 酒	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。

ふるさと給食

わくわく給食

日 (曜)	献立	小学校	A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		
14 (木)	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	米 麦 大豆油 じゃがいも 生 クリーム ごま	赤ワイン こしょう チャ ツネ カレールウ カレ ールS (アレルギーフ リー) カレー粉 トマト ケチャップ ウスターソー ス フィッシュカルシウム 和風ドレッシング	697 21.3 418	みかん みかんは、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。
15 (金)	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	醤油 酒 こしょう 醤油 かつおだし かつおだし フィッシュカ ルシウム	680 29.3 370	大分県献立 大分県は粉食文化が根づ いており、小麦粉をこね て薄く帯状に引きのばし ただんごを、みそ仕立て の汁に入れて食べられて います。中津唐揚げは、 鶏肉にしっかりと味がし み込んでおり、衣が薄い のが特徴です。
18 (月)	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 こんにやく えのきたけ にんじん し めじ きゅうり つぼづけ	米 ごま 砂糖 植物油脂 でんぶ ん	醤油 塩 かつおだし 酢 みりん かつおだし 醤油 塩 昆布エキス	582 23.2 318	白菜 白菜にはうま味成分の グルタミン酸が多く含 まれています。うま味 は特に芯の部分に多く 煮込むとやわらかくな り、甘みも出てきま す。今日は、ちゃんこ 鍋に入れました。体の 中から温まりましょ う。
19 (火)	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 こんにやく 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	かつお節 醤油 塩 塩 ポークエキス 香辛料 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。陽 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。
20 (水)	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	冬至献立
21 (木)	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 たまねぎ どうもろこし クリームコーン 根深 ねぎ	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	醤油 みりん 塩 香辛料 酢 醤油 塩 とりがらスープ 中華ス ープの素 塩 こしょう	644 16.7 265	大根 大根は、大きな根と書 きますが実は、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。
22 (金)	減量ミルク食パン 牛乳 冬野菜のクリームシチュー グリーンサラダ 黄桃 (缶)	スキムミルク 牛乳 ベーコン 鶏肉 スキム ミルク チーズ 牛乳 レタス きゅうり キャ ベツ 黄桃	たまねぎ にんじん 小か ぶ カリフラワー しめじ 白菜 りんごペースト レタス きゅうり キャ ベツ 黄桃	パン 大豆油 じゃがいも 小 麦粉 でんぶん マーガ リン 生クリーム 砂糖	塩 こしょう スープス トック とんこつスー プ イタリアンドレッシング	602 25 425	カリフラワー つぼみの部分にはビタ ミンCが多く含まれて おり、熱による損失が 少ないのがカリフラ ワーの特徴です。傷や 変色がなく、つぼみが 詰まって隙間がない ものを選びましょう。

- 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。



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。