

12月 給食献立表



小学校		Aブロック		門屋学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
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		
1 (金)	米飯			米		634 22.3 324	カルシウムをとろう 「手作りふりかけ」
	牛乳	牛乳					
	肉じゃが	豚肉	こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ	じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 醤油 みりん		
	おひたし	油揚げ	キャベツ ほうれん草		みりん 醤油 かつおだし		
	手作りふりかけ	ちりめん干し 塩昆布 かつお節		ごま 砂糖	酒 醤油 みりん 酢		
4 (月)	米飯 減量			米		633 25.1 345	大分県の料理 を知ろう
	牛乳	牛乳					
	中津唐揚げ	鶏肉	にんにく 生姜	でんぶん 大豆油	醤油 こしょう		
	かぼす和え		ほうれん草 キャベツ レモン かぼす		醤油 かつおだし		
	きのこ汁	油揚げ 豆腐	にんじん 白菜 しいたけ えの きたけ しめじ まいたけ 根深 ねぎ		かつおだし 塩 醤油		
5 (火)	食パン			パン		584 23.7 422	かぜに負けない 食事をしよう
	牛乳	牛乳					
	冬野菜のクリームシチュー	ベーコン 鶏肉 スキム ミルク チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん カリフラ ワー 小かぶ しめじ 白菜 り んご	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム	塩 こしょう スープス トック とんこつスープ		
	海藻サラダ	ひじき わかめ 茎わか め とさかのり	きゅうり キャベツ 黄ピーマン		和風玉葱ドレッシング		
	みかん		みかん				
6 (水)	米飯			米		668 27.3 380	わくわく給食
	水見色のするが牛丼	牛肉	たまねぎ 糸こんにゃく 根深ねぎ	砂糖	酒 醤油 かつおだし 昆 布だし 中華スープの素		
	牛乳	牛乳					
	即席漬け	塩昆布	白菜	ごま	塩		
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	大根 にんじん ごぼう しいた け 葉ねぎ	ごま油 里芋	かつおだし 酒 みりん		
	和田島のほうじ茶蒸しケーキ	鶏卵	ほうじ茶	砂糖 小麦粉			
7 (木)	米飯			米		664 20.1 303	中華料理を 味わおう
	牛乳	牛乳					
	ぎょうざ	豚肉 鶏肉	キャベツ にら	小麦粉			
	パンバンジー	鶏肉ささみ	キャベツ きゅうり	ごま	棒々鶏ドレッシング		
	春雨スープ	ベーコン	にんじん 白菜 チンゲンサイ もやし きくらげ	春雨 でんぶん	とりがらスープ スープス トック 塩 こしょう 醤油		
8 (金)	うどん			平うどん		617 25.2 384	上手に食べよう 「カレー南蛮」
	カレー南蛮	豚肉 油揚げ	にんにく たまねぎ 生姜 にん じん 根深ねぎ	大豆油 でんぶん	カレー粉 カレールウ フィッシュカルシウム か つおだし 醤油 みりん		
	牛乳	牛乳					
	こんにゃくサラダ	わかめ 茎わかめ と さかのり	サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ		青じそドレッシング		
	こんがりナッツ			カシューナッツ			
11 (月)	米飯			米		606 20.8 316	みそを使った 料理を食べよう
	牛乳	牛乳					
	みそおでん	豚肉 昆布 黒半べん さつまあげ うずら卵 みそ	こんにゃく 大根	じゃがいも 砂糖	かつおだし 醤油 みりん		
	ひじき入りおひたし	ひじき	ほうれん草 にんじん キャベツ		醤油 かつおだし		
	りんご		りんご				
12 (火)	米飯			米		598 22.2 321	ワンタンを知ろう
	牛乳	牛乳					
	白身魚と野菜の中華煮	マンダイ	生姜 たまねぎ にんじん たけ のこ ピーマン	でんぶん じゃがいも 大豆油 砂糖	醤油 トマトケチャップ 酢 中華スープの素 フィッシュカルシウム		
	ワンタンスープ	豚肉	もやし 小松菜 たまねぎ キャ ベツ 根深ねぎ	ワンタン	中華スープの素 塩 こ しょう とりがらスープ 酒 醤油		
	パインアップル (缶)		パインアップル				
13 (水)	食パン			パン		677 24.1 400	旬の野菜 「ブロッコリー」
	チョコレートクリーム	加糖脱脂練乳		水あめ 砂糖 カカオ マス			
	牛乳	牛乳					
	チーズオムレツ	鶏卵 チーズ		大豆油 砂糖 植物油			
	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 きゅうり レモン	サラダ油 砂糖	酢 塩 こしょう		
	かぼちゃのポタージュ	牛乳	たまねぎ かぼちゃ	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム	とんこつスープ スープス トック 塩 こしょう		

12月 給食献立表



	小学校	Aブロック	門屋学校給食センター		
14 (木)	米飯 減量 牛乳 さばの香味焼き 茎わかめサラダ けんちん汁	牛乳 さば 生姜 きゅうり キャベツ とうもろこし 鶏肉 豆腐 にんじん ごぼう 大根 こんにゃく 葉ねぎ	米 ごま 大豆油 マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ ごま油 里芋 酒 醤油 みりん 赤唐辛子粉 薄口醤油 かつおだし 醤油 塩	689 24.9 339	魚を食べよう 「さば」
15 (金)	米飯 牛乳 ちゃんこ鍋 ししゃもの唐揚げ 和風サラダ	牛乳 豆腐入肉団子 豚肉 焼き豆腐 白菜 糸こんにゃく えのきたけ 春菊 にんじん しめじ ししゃも いか わかめ きゅうり キャベツ 枝豆	米 かつおだし 醤油 塩 でんぶん 大豆油 和風乳化ドレッシング	618 25.2 402	栄養たっぷりの 「ちゃんこ鍋」 を食べよう
18 (月)	減量ロールパン 牛乳 もみの木ハンバーグ 野菜サラダ ミネストローネ デザート	牛乳 鶏肉 豚肉 たまねぎ キャベツ きゅうり 赤ピーマン 枝豆 とうもろこし ベーコン にんじん たまねぎ 白菜 トマト 豆乳	パン 大豆油 砂糖 デミグラスソース ウスターソース トマトケチャップ イタリアンドレッシング マカロニ 植物油 砂糖 米粉 ココアパウダー	611 23.0 433	行事食を楽しもう
19 (火)	麦入り米飯 牛乳 まぐろの二色丼（まぐろ煮） （炒り卵） 野菜のごま和え のっぺい汁	牛乳 まぐろ油漬 鶏卵 かまぼこ 油揚げ 豆腐 にんじん こんにゃく 大根 ごぼう 根深ねぎ	米 麦 砂糖 植物油 ごま 砂糖 里芋 でんぶん かつおだし 塩 醤油	620 25.0 381	ふるさと給食 「まぐろの二色丼」
20 (水)	米飯 減量 ふりかけ 牛乳 豆とかぼちゃのコロッケ 大根サラダ 白菜スープ	牛乳 大豆 かぼちゃ きゅうり 大根 にんじん 白菜 チンゲンサイ 根深ねぎ	米 かつおごまふりかけ じゃがいも パン粉 小麦粉 大豆油 マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ 春雨 でんぶん 塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ	635 18.7 368	行事食 「冬至」
21 (木)	米飯 フルーツカレー 牛乳 コーンサラダ ヨーグルト	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 洋梨 牛乳 とうもろこし キャベツ レタス きゅうり いちご果肉	米 大豆油 じゃがいも 生クリーム 塩 とんこつスープ 赤ワイン こしょう カレールウ 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 クリーミーコーンドレッシング	771 22.7 413	旬の果物 「りんご」

幸運を呼び込む 冬至 の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



わくわく給食の詳細情報をホームページに掲載しています。詳しくはこちら→



※製造過程で混入する可能性があるもの
【パン】 卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、くるみ、ごま、大豆、豚肉、もも、りんご等
【米】 えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉等
【めん類】 卵、そば

※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。
※給食費は全て食材料料費に使われています。
※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。

★主食のコンタミネーションにつきましては、学校によって異なります。
詳しく知りたい方は、門屋学校給食センター（TEL 207-8050）までお問い合わせください。

★静岡市の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。
詳しく知りたい方は、学校給食課までお問い合わせください。

イラスト出典：「学校給食」「学校の食事」