



# 9月 きゅうしょくこんだてひょう

静岡市学校給食献立作成テーマ: 食べ物のひみつを探して楽しく食べよう

令和6年度

静岡市立清水小学校

日曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g カルシウム mg えんぶん g	一口メモ
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギーになる (きいろ)		
2日 (月)	カレーライス	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト	こめ むぎ じゃがいも あぶら	632kcal 21.2g 16.7g 296mg 2.0g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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		
	あおりんごゼリー	りんご さとう				
3日 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	613kcal 24.4g 20.2g 341mg 2.0g	<b>さば</b> 青魚といえばこの魚です。“さば”は秋頃から冬にかけて脂がのり、ますます美味しくなります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのみそに	さば みそ		さとう でんぷん		
	ひじきのにびたし	ひじき	ほうれんそう キャベツ			
	みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな	じゃがいも		
4日 (水)	むぎごはん	ふるさと給食の日	お茶を使用した献立	こめ むぎ	592kcal 24.3g 17.2g 369mg 1.6g	<b>マンダイ</b> 今日の魚のフライには、「マンダイ」という深海魚が使われています。しずまえて獲れる魚で、味はまぐろに似ていると言われています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マンダイのおちゃフライ	あかまんぼう	りよくちゃ	こむぎこ パンこ あぶら		
	やさいのふくめに		にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく いんげん	じゃがいも さとう		
	みそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ねぶかねぎ			
5日 (木)	えびピラフ	むきえび	たまねぎ にんじん とうもろこし	こめ むぎ あぶら	561kcal 23.1g 17.5g 392mg 1.9g	<b>冬瓜</b> 皮が厚く、夏に収穫しても冬まで保存できたので、「冬までもつ瓜」という意味で、冬瓜になったといわれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	スペインオムレツ	たまご チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも さとう でんぷん あぶら		
	とうがんスープ	とりにく	とうがん えのき しめじ こまつな	でんぷん		
	はっこうにゅう	にゅうせいひん		さとう		
6日 (金)	マーガリンパン			マーガリンパン	593kcal 23.4g 21.4g 581mg 2.1g	<b>ヨーグルト</b> 牛乳から作られます。良質なたんぱく質とカルシウムが豊富です。たんぱく質は筋肉を作り、カルシウムは骨をじょうぶにする働きがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わふうやきそば	ぶたにく いか おでんこ	キャベツ もやし にんじん しょうが	むしめん あぶら		
	じゃがいもとこまつなのスープ		にんじん こまつな	じゃがいも		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
9日 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	631kcal 23.7g 24.3g 353mg 2.1g	<b>さんま</b> DHA・EPAといった栄養素が含まれています。血液をサラサラにする、頭の回転を良くすると言われています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さんまのかばやき	さんま	しょうが	でんぷん あぶら さとう ごま		
	にびたし	あぶらあげ	こまつな キャベツ			
	なめこのみそしる	とうふ わかめ みそ	なめこ			
10日 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	616kcal 25.9g 19.9g 420mg 1.9g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボーとうふ	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ にんじん しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	さとう ごまあぶら でんぷん		
	ちんげんさいのソテー	ベーコン	チンゲンサイ とうもろこし	あぶら		
11日 (水)	ウインナードッグ	ソーセージ	キャベツ	ロールパン さとう	635kcal 25.4g 25.7g 344mg 2.3g	<b>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!</b>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コーンシチュー	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	じゃがいも あぶら ルウ		
12日 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	597kcal 24.7g 17.5g 325mg 2.0g	<b>きんぴら</b> きんぴらと言えば“ごぼう”ですね。食物繊維が多い食品です。食物繊維は、便秘予防になります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごもくきんぴら	ぶたにく	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう ごま		
	なっとう	なっとう				
	とうがんのみそしる	みそ	とうがん こまつな えのき			
13日 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	612kcal 24.9g 20.3g 438mg 1.7g	<b>生揚げ</b> “生揚げ”は“厚揚げ”とも呼ばれ、厚く切った豆腐を油で揚げて作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なまあげのカレーいため	なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんにく はねぎ	さとう あぶら		
	やさいスープ	ベーコン	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ			

日曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 しじつ カルシウム えんぶん	一口メモ
		からだをつくる (あか)	からだのちようしをととのえる (みどり)	エネルギーになる (きいろ)		
17日 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	657kcal 30.0g 18.8g 347mg 2.2g	 <b>十五夜について</b>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのしおやき	さけ				
	キャベツと あぶらあげのにびたし	あぶらあげ	キャベツ こまつな			
	みそしる	とうふ みそ	たまねぎ えのき	じゃがいも		
	おちゃクリームだいふく	しろいんげん にゅうせいひん	りょくちや	さとう もちご しょうしんこ		
18日 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	601kcal 25.4g 16.5g 303mg 1.9g	9月17日は十五夜です。 十五夜の日には月を見る風習があります。今日の献立には月に見立てた丸い大福を献立に取り入れました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ホイコーロー	ぶたにく はっちょうみそみそ	キャベツ ピーマン にんじん ねぶかねぎ たまねぎ	あぶら さとう		
	ちゅうかコーンスープ	たまご とうふ	とうもろこし	でんぷん		
19日 (木)	りんごパン			りんごパン	590kcal 23.5g 18.2g 458mg 2.5g	<b>きのこ</b> 秋はきのこがおいしく食べられる季節です。今日は2種類のきのこを使いオムレツのソースを作りました。いろいろな種類のきのこを食べてみましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	オムレツきのこソース	たまご	たまねぎ しめじ えのき	さとう でんぷん あぶら		
	こふきいも			じゃがいも		
20日 (金)	ロールパン			ロールパン	600kcal 29.5g 24.4g 305mg 2.3g	<b>ローストチキン</b> 「ロースト」は焼く。「チキン」は鶏肉という意味です。「ローストチキン」は給食室で鶏肉を調味料に漬け込んでから焼いています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ローストチキン	とりにく	たまねぎ にんじん セロリ しょうが			
	フレンチサラダ		キャベツ とうもろこし きゅうり	ドレッシング		
	ミネストローネ	ベーコン だいず	にんじん たまねぎ トマト	マカロニ		
24日 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	620kcal 23.2g 18.5g 296mg 1.8g	<b>ちんげん菜</b> 静岡県のちんげん菜の生産量は全国2位になっています。栄養もたっぷり、ビタミン・ミネラル類がバランスよく含まれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しろみざかなと やさいのちゅうかに	さわら	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン	でんぷん じゃがいも あぶら さとう		
	ちんげんさいのスープ	とりにく	チンゲンサイ しめじ キャベツ	でんぷん		
25日 (水)	ロールパン			ロールパン	645kcal 26.1g 20.3g 576mg 2.3g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのトマトいため	とりにく バター	たまねぎ とうもろこし トマト	あぶら バター こむぎこ マカロニ		
	やさいスープ		こまつな にんじん	じゃがいも		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
26日 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	585kcal 23.2g 17.0g 352mg 1.9g	<b>大豆</b> 肉に負けないほどたんぱく質が豊富な食品です。「畑の肉」とも呼ばれ、昔から日本でよく食べられている食品です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	たまご しらす あおさ		でんぷん		
	ごもくまめ	だいず とりにく こんぶ	ごぼう にんじん こんにやく れんこん いんげん	さとう		
27日 (金)	ソフトめん			ソフトめん	565kcal 27.2g 18.3g 357mg 1.7g	<b>ミートソース</b> 今日はミートソースに「なす」を入れました。スパゲティはイタリア料理ですが、ミートソースは日本人が食べやすいようにケチャップなどを使った日本で考えられた料理です。
	なすいりミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	しょうが にんにく なす たまねぎ にんじん しめじ トマト	あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	パインサラダ		きゅうり キャベツ パナップ	ドレッシング		
	あじつけにぼし	カタクチワシ		さとう でんぷん ごま		
30日 (月)	くろざとうパン			くろざとうパン	613kcal 23.2g 20.7g 364mg 2.3g	<b>洋風おでん</b> 今日のおでんは黒い出汁の静岡おでんではなく、カレー粉を加えた洋風おでんです。具にも洋風のウインナーを使っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ようふうおでん	とりにく ウインナー こんぶ	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん	じゃがいも		
	ちんげんさいとコーンのソテー		チンゲンサイ とうもろこし キャベツ	あぶら		
	キウイフルーツ		キウイフルーツ			

イラスト: ©SeDoc 少年写真新聞社・学校給食(全国学校給食協会)

★食材の使用については安全確認に努めています。

- 献立表に記載されている日ごとの栄養価は、小学3～4年生の数値です。
- 食中毒予防のため、学校給食で提供された食べ物は持ち帰ることができません。御了承ください。
- 学校給食の1食単価は280円です。食材料費に使用し、光熱水費や人件費等は含まれていません。

<注意> ※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、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

しじかんと! 静岡市の学校給食

おいしい静岡

いただきます!




しじかんと! ひろば