



# 9月 給食こんだてひょう



令和6年度 静岡市献立テーマ「食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう」

令和6年9月 静岡市立清水水師小学校（給食予定回数19回）


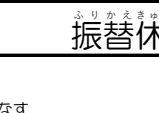
日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			栄養量（3・4年生）			
			あか 血や骨や肉になる	みどり 体の調子を整える	きいろ 熱や力になる	エネルギーkcal	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g
2	月	むぎごはん			こめ むぎ	650	25.4	447	1.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		なまあげのカレーいため	なまあげ ぶたにく	たまねぎ はねぎ にんにく	さとう あぶら				
		やさいスープ		キャベツ もやし コーン にんじん					
		みかんゼリー		みかんかじゅう	さとう みずあめ				
3	火	りんごパン		りんご	パン さとう	609	24.4	441	2.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		オムレツ きのことソース	たまご	たまねぎ しめじ マッシュルーム	バター さとう でんぷん あぶら				
		こぶきいも			じゃがいも				
		ジュリエンスープ	とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん					
4	水	むぎごはん			こめ むぎ	667	24.2	337	2.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ごもくきんぴら	ぶたにく	ごぼう こんにゃく にんじん いんげん しょうが とうがらし	じゃがいも あぶら さとう ごま				
		とうがのみそしる	みそ	とうがん こまつな					
		なっとう	なっとう						
5	木	コーンピラフ		コーン	こめ バター	616	22.1	251	2.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		チキンナゲット	とりにく		あぶら パンこ こむぎこ				
		やさいのスープに	ぶたにく パーコン	たまねぎ キャベツ にんじん	じゃがいも				
6	金	むぎごはん			こめ むぎ	628	24.0	345	1.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		さばのあいじろみそに	さば みそ	しょうが	さとう でんぷん				
		ひじきのびたし	ひじき	キャベツ ほうれんそう					
		けんちんじる	とうふ とりにく	だいこん にんじん こんにゃく ごぼう はねぎ	ごまあぶら				
9	月	げんまいパン			パン げんまい	605	23.0	403	2.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		まぐろメンチカツ	まぐろ	たまねぎ しょうが	あぶら パンこ こむぎこ				
		ポイルキャベツ		キャベツ					
		やさいとウィンナーのスープ	ウィンナー	たまねぎ にんじん しめじ コーン	じゃがいも				
		レモンゼリー		レモンかじゅう	さとう みずあめ				
10	火	むぎごはん			こめ むぎ	577	23.8	276	2.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ホイコーロー	ぶたにく みそ トウパンジャン	キャベツ ピーマン にんじん ねぎ しょうが にんにく	さとう あぶら ごまあぶら でんぷん				
		ちゅうかコーンスープ	たまご	コーン	でんぷん				
11	水	ナン			ナン	644	27.3	400	2.3
		ドライカレー	ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ トマト にんじん りんご しょうが	あぶら				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		コーンサラダ		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング				
		はっこうにゅう	はっこうにゅう						
12	木	むぎごはん			こめ むぎ	596	24.9	351	2.3
		てづくりふりかけ	しらす かつおぶし こんぶ		さとう ごま				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ごまみそにくじゃが	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん	じゃがいも さとう ごまあぶら				
		すましじる	たら	ほうれんそう しめじ ねぎ					



【ホイコーロー】日本では豚肉と大きめに切ったキャベツを炒めて作られるホイコーローですが、本場中国ではにんじんの葉を入れて作られています。

【ナン】ナンは、アジアの国々で主食にされている平焼きのパンです。タンダーロールという焼き釜に張り付けて作られます。今日は、ドライカレーと一緒にいただきます。

【ふるさと給食の日\* 手作りふりかけ】  
手作りふりかけは、しらす干しや塩昆布、かつお節を砂糖、しょうゆ、みりんなどの調味料を使って作ります。かつお節の香りが良いふりかけをごはんと一緒に食べましょう。

日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			栄養量 (3・4年生)						
			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			
			血や骨や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	ひとくちメモ						
13	金	むぎごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ チリソースかけ チンゲンサイのソテー わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく トウバンジャン	ねぎ チンゲンサイ コーン たまねぎ	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう	662	24.7	358	2.1	【チリソース】今日の鶏肉の唐揚げには、トマトソースに少量のトウバンジャンを加えて作ったチリソースをかけます。辛くならないように給食室で調整して作っています。		
16	月	おまかせ献立 <b>敬老の日</b> 										
17	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき にびたし みそしる おつきみデザート	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ とうふ みそ いんげんまめ	キャベツ こまつな たまねぎ えのき	こめ むぎ じゃがいも	655	29.3	405	2.1	【ふるさと給食の日*小松菜】小松菜には、血液のもとになる鉄分や骨を強くするために欠かせないカルシウムが豊富です。静岡県内では、小松菜が多く生産されています。		
18	水	ロールパン ぎゅうにゅう いかいりやきそば わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とうふ わかめ	キャベツ もやし にんじん しょうが たまねぎ ねぎ	パン マーガリン むしめん あぶら こま	577	26.3	404	2.5	【よくかんで食べよう】給食の焼きそばには、イカが入っています。焼きそばは、食べやすい料理のため早食いになりがちです。そのため、給食ではよくかんで食べてほしいので、歯ごたえの良いイカを入れて作ります。		
19	木	やきぶたチャーハン ぎゅうにゅう あげぎょうざ はるさめスープ ヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とりにく ヨーグルト	ねぎ キャベツ たまねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ もやし にんじん きくらげ しいたけ	こめ むぎ こまあぶら あぶら こむぎこ でんぷん さとう はるさめ	630	21.7	349	2.6	【給食のチャーハン】給食のチャーハンは、安全面を考慮して、具を炒めてからお米と一緒に炊いて作ります。そのため、お米の一粒ずつに味がしっかりしみておいしく出来上がります。		
20	金	くるパン ぎゅうにゅう とりにくのトマトいため チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	たまねぎ トマト コーン チンゲンサイ にんじん	パン くらざとう こむぎこ パター あぶら じゃがいも	626	26.5	322	2.4	【鶏肉】肉には、成長期の体をつくるために大切なたんぱく質が豊富です。特に鶏肉は、肌を健康に保ってくれる働きのあるビタミンAが多く含まれています。		
23	月	おまかせ献立 <b>振替休日</b> 										
24	火	ソフトめんなすいり ミートソース ぎゅうにゅう コーンサラダ アーモンド入りあじつけにぼし	ぶたにく ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう カタクチイワシ	なす キャベツ ぎゅうり コーン	ソフトめん ドレッシング アーモンド こま さとう	591	27.9	338	1.5	【なす】なすは、卵の様な形から英語でEggplant (エッグプラント) と言います。一般的には濃いむらさき色をしていますが、白や緑色などいろいろな種類のものがあります。		
25	水	ポークカレーライス ぎゅうにゅう こまつなとコーンのソテー	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	こまつな コーン	こめ むぎ あぶら	636	21.8	321	2.2	【野菜を食べよう】カレーにも野菜が入っていますが、それだけでは足りません。カレーを食べる時にはサラダや炒め物等の野菜料理もしっかり食べましょう。		
26	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき にびたし みそしる	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ とうふ みそ	しょうが キャベツ こまつな たまねぎ えのき	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう こま	641	22.6	383	1.9	【さんま】秋が旬のサンマは、刀の様な形をしていることから「秋刀魚」と漢字で書きます。サンマには、頭の動きを良くするDHAが豊富で、特に旬の季節に水揚げされたものは栄養価が高くなります。		
27	金	ロールパン ぎゅうにゅう ウィンナー ポイルキャベツ コーンとだいずのシチュー	ぎゅうにゅう ウィンナー とうふ ぎゅうにゅう とりにく だいず チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん コーン	パン じゃがいも パター こむぎこ	605	27.4	331	2.1	【給食のシチュー】シチューのルーは、小麦粉とバターを使って給食室で手作りをしています。時間をかけてなめらかになるよう作っています。バターの香りなども楽しみながら食べましょう。		
30	月	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ もやしとニラのソテー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ トウバンジャン	たけのこ ねぎ はねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし キャベツ ニラ	こめ むぎ でんぷん こまあぶら あぶら	602	26.6	403	1.6	【にら】にらは、独特な香りがしますが、この香りのもとになる成分に体の疲れをとってくれる働きがあります。		

※ 表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

※ 麺の製造過程でそば、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、こま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

※ 静岡市の学校給食センターや小中学校では、調理員を募集しています。

イラスト：少年写真新聞社、たんぼほ出版

静岡市学校給食  
ウェブサイト

