

9月 きゅうしょくこんだて

令和6年度 静岡市立清水興津小学校
(実施予定回数 19回)



令和6年度静岡市学校給食年間献立作成テーマ

「食べ物のみみつを探して 楽しく 食べよう」

静岡県や他県の郷土料理、行事食、食材の旬、味付けのみみつなど、給食を通じて食の大切さや楽しさを感じてもらいたいと思います。

日	曜日	献立	おもなざいりょうとはたらき			えいようりょう 栄養量 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg 食塩相当量 mg	ひとくち 一口メモ
			あか	みどり	きいろ		
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつや力になる		
2	月	カレーライス(むぎごはん) (カレー)	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご トマト	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら	608 kcal 19.7 g 17.8 g 269 mg 1.5 g	夏休みが明けました。まだまだ暑いですが、「早ね早おき朝ごはん」を合言葉に、元気に登校しよう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		あんにと豆腐(フルーツ)	にゅうせいひん	みかん もも りんご	れんにゅう さとう あんにとパウダー		
3	火	チャーハン	やきぶた	ねぶかねぎ	こめ ごまあぶら	511 kcal 19.6 g 17.2 g 263 mg 2.5 g	暑い日は食欲が落ちがちですが中華料理のように、ごま油を使った料理は、食欲をアップさせます。気温によって食べるものを選ぶ。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	さとう でんぶん あぶら こむぎこ		
		ごもくちゅうかスープ	とりにく	にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ コーン もやし			
4	水	ウイナードッグ(パン) (ウイナー・ケチャップ)	ウイナー		パン	528 kcal 20.3 g 22.5 g 309 mg 2.7 g	食中毒をふせぐポイント3つ ①つけない ②ふやさない ③やっつける 手をしっかり洗ってから食べましょう。
		(きやべつ)		きやべつ	さとう		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		コーンスープ	ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ コーン			
5	木	わかめごはん	わかめごはんのもと		こめ ごま	526 kcal 19.5 g 16.8 g 289 mg 2.8 g	えびいもは、静岡県磐田市で栽培されている地場産物です。えびのようにシマシマ模様をしていて、少し曲がっているためこの名前が付けられました。料亭でも使われるようなちよっぴり高級な食材です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		えびいもコロッケ	とりにく	たまねぎ	えびいも じゃがいも さとう あぶら こむぎこ ばんこ でんぶん		
		チーホーサイ	ぶたにく	たけのこ しょうが にんじん きやべつ チンゲンサイ なら あかとうがらし	はるさめ あぶら さとう		
		とうふとほうれんそうのスープ	とうふ	ほうれんそう もやし しめじ			
6	金	りんごパン			りんごパン	544 kcal 22.3 g 17.7 g 446 mg 2.6 g	秋に向けて、きのこを使った料理が増えていきます。苦手な子も、少しずつでいいので挑戦してみよう。
		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	あぶら さとう みずあめ デミグラスソース でんぶん		
		こふきいも			じゃがいも		
		やさいスープ	とりにく	にんじん コーン きやべつ こまつな			
9	月	ごはん			こめ	599 kcal 23.8 g 20.6 g 333 mg 1.8 g	ぶりは、出世魚(しゅつせうお)といわれ、大きくなるにつれて次々と名前が変わっていきます。
		のりのつくだに	ほしひとえぐさ かつおぶし かきエキス		みずあめ さとう でんぶん はちみつ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ぶりのみそづけフライ	ぶり みそ		パンこ こむぎこ あぶら さとう みずあめ		
		やさいのふくめに	ぶたにく	こんにやく にんじん ごぼう たけのこ いんげん	さとう		
		みそしる	なまあげ みそ	えのき こまつな			
10	火	こくとうみつパン			こくとうパン	564 kcal 21.7 g 24.8 g 307 mg 2.3 g	はるさめのつるつるとした食感を楽しもう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		とりにくのあまからに	とりにく	ピーマン にんじん しょうが にんにく もやし チンゲンサイ にんじん しいたけ	じゃがいも あぶら でんぶん さとう ごま		
		はるさめスープ			はるさめ		
11	水	シーフードピラフ	えび いか	たまねぎ にんじん コーン	こめ あぶら	538 kcal 18.9 g 16.2 g 352 mg 2.0 g	スペインオムレツは、卵と一緒にじゃがいもやほうれん草、ベーコンなどを入れて焼いた料理です。色どりも楽しみながら食べましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		スペインオムレツ	たまご ベーコン	たまねぎ ピーマン ほうれんそう	じゃがいも あぶら		
		とうがんスープ	とりにく	とうがん えのき こまつな	でんぶん		
		スイートポテト	とうにゅう		さつまいも さとう こめこ じゃがいも		
12	木	マーガリンパン			マーガリンパン	636 kcal 25.1 g 25.6 g 580 mg 2.1 g	今日の小松菜は清水区庵原で育てられた小松菜を使っています。
		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	たまねぎ トマト	あぶら バター こむぎこ マカロニ		
		こまつなとコーンのソテー		こまつな きやべつ コーン	あぶら		
		ヨーグルト	ヨーグルト				

清水産の小松菜です

清水産の小松菜です

清水産の小松菜です

清水産の小松菜です

13	金	ごはん			こめ	639 kcal 22.7 g 26.6 g 271 mg 1.9 g	チンジャオロースは、せん切りにしたお肉やピーマン、たけのこを炒めて中華風に味付けをして作る料理です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		はるまき		たけのこ にんじん きゃべつ たまねぎ	はるさめ こむぎこ でんぶ あぶら ごまあぶら さとう		
		チンジャオロース	ぶたにく	しょうが にんにく たけのこ ピーマン あかピーマン	あぶら でんぶ さとう		
		ちゅうかスープ	とりにく	にんじん チンゲンサイ もやし			
17	火	ごはん			こめ	575 kcal 24.2 g 17.3 g 334 mg 2.2 g	納豆は大豆からつくられる食品です。大豆にはたんぱく質、鉄、食物せんいといった成長期に必要な栄養素が多く含まれています。
		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 こんにやく いんげん あかとうがらし	じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら		
		なつとう	なつとう				
		みそしる	とうふ みそ	たまねぎ こまつな えのき			
18	水	マーガリンパン(1年生なし)			マーガリンパン	611 kcal 22.8 g 25.5 g 314 mg 2.5 g	和風やしそばは、仕上げにおでん粉をかけて作ります。あおのりやしそばの香りを楽しみながら食べてください。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		わふうやしそば	ぶたにく いか あおのり さば いわし	きゃべつ もやし にんじん しょうが	めん あぶら		
		わかめスープ	とうふ わかめ	たまねぎ ねぶかねぎ			
		とうにゅうプリン	とうにゅう		さとう みずあめ		
19	木	むぎごはん			こめ むぎ	550 kcal 25.6 g 17.9 g 412 mg 1.8 g	マーボー豆腐は人気のメニューのひとつです。清水のお豆腐屋さんに60kgの豆腐を作ってきてもらいます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ トウバンジャン	さとう ごまあぶら でんぶ		
		もやしとにらのソテー	もやし にら きゃべつ		あぶら		
		むぎごはん			こめ むぎ		
20	金	むぎごはん			こめ むぎ	567 kcal 22.4 g 18.0 g 331 mg 2.0 g	ふるさと給食の日 今日の厚焼き玉子は、清水区の工場で作られたものです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		あつやきたまご(しらすあおのり)	たまご しらす あおさ かつおぶし		さとう あぶら でんぶ		
		きりぼしだいこんのふくめに	あぶらあげ さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん いんげん	さとう あぶら		
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ	ごまあぶら		
24	火	ソフトめん(だいずいりミートソース)			ソフトめん	593 kcal 29.6 g 19.7 g 383 mg 1.8 g	今日のミートソースには、大豆をいれて作りました。大豆にはたんぱく質が多く、体をつくる食品です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		パイナサラダ		しょうが にんにく マツジューム しめじ トマト たまねぎ にんじん	あぶら		
		あじつけにぼし	かたくちいわし		さとう ごま		
		ソフトめん(だいずいりミートソース)	ぶたにく だいず チーズ	しょうが にんにく マツジューム しめじ トマト たまねぎ にんじん	あぶら		
25	水	むぎごはん			こめ むぎ	571 kcal 22.8 g 21.7 g 286 mg 1.7 g	さばは良質な脂肪やカルシウムの吸収を助けるビタミンがたくさん含まれています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さばのみかんに	さば かつおエキス こんぶエキス	みかん	さとう		
		ひじきのにびたし	あぶらあげ ひじき	ほうれんそう きゃべつ			
		とうがんのみそしる	みそ	とうがん えのき ねぶかねぎ			
26	木	まぐろカツバーガー(げんまいいりパン)			げんまいいりパン	494 kcal 21.1 g 17.9 g 348 mg 2.1 g	清水港は冷凍マグロの水揚げが日本一です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		(まぐろカツ)	まぐろ ほたてエキス	たまねぎ しょうが	パンこ あぶら さとう こむぎこ		
		(きゃべつ・ソース)	きゃべつ				
		ミネストローネ	ベーコン だいず	にんじん トマト たまねぎ いんげん	じゃがいも マカロニ		
27	金	にしよくだん(むぎごはん)			こめ むぎ	566 kcal 25.4 g 16.2 g 282 mg 1.6 g	旬の食べ物「さつまいも」 薩摩地方(鹿児島県)から全国に広まったことから「さつまいも」と呼ばれるようになりました。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		(にくそぼろ)	とりにく	しいたけ たけのこ しょうが	さとう		
		(いりたまご)	たまご		さとう		
		さつまじる	あぶらあげ とうふ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん はねぎ	さつまいも		
30	月	ごはん			こめ	601 kcal 22.4 g 23.5 g 344 mg 2.0 g	旬の食べ物「さんま」 さんまは秋が旬の食べ物ですが、最近では海水温が上がり、さんまがあまり育ちにくくなってきています。
		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	でんぶ さとう あぶら ごま		
		にびたし	あぶらあげ	こまつな きゃべつ			
		なめこのみそしる	とうふ わかめ みそ	なめこ ねぶかねぎ			

- 物資の都合により、献立を変更する場合があります。
- 食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。
- 表記されている栄養価は小学校3・4年生の数値です。
- 給食費は全て食材料費に使用しています。
- 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。

注意

- めん類の製造過程で卵、そば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、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。