

9月



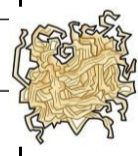
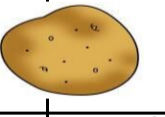
給食献立表

令和6年度 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」



ふるさと給食の日

日 (曜)	献立	小学校	Aブロック	中吉田学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	一口メモ
		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		
2 (月)	ポークカレーライス 「麦入り米飯」			米 麦		719	栄養満点！ポークカレーライス ポークカレーには名前の通り、豚肉が入っています。豚肉には疲労回復に良いビタミンB1が豊富です。玉ねぎは硫化アリルが含まれていて、ビタミンB1の体内吸収率をあげてくれます。豚肉と玉ねぎの入ったポークカレーで、ビタミンB1をたっぷり摂り残暑を乗り切りましょう。
	ポークカレー	豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんにく りんごペースト	大豆油 じゃがいも	塩 赤ワイン こしょう とりがらスープ チャツネ カレールウ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース	21.2	
	牛乳	牛乳				326	
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし		和風ドレッシング		
	福神漬		だいこん なす きゅうり れんこん 生姜		砂糖		
3 (火)	減量食パン いちごジャム			パン		545	いちごの秘密・豆知識 いちごは約180年も前からあると言われています。驚きですね。いちごの表面にあるツブツブは種に見えますが、粒の一つ一つは果実で、果実だと思われている甘い部分は偽果(ぎか)です。気になったら調べてみてくださいね。
	牛乳	牛乳				23.5	
	オムレツ	全卵	たまねぎ	大豆油 砂糖 植物油	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 酢	369	
	グリーンサラダ		レタス きゅうり キャベツ		シーザードレッシング		
	ミネストローネ	鶏肉	にんじん たまねぎ トマト ほうれん草	マカロニ	フィッシュカルシウム とりがらスープ スープストック 塩 こしょう		
4 (水)	米飯(減量)			米		605	きのこを食べよう きのこの汁にはしいたけ、えのきたけ、しめじが入っています。きのこには食物繊維や、うま味成分のグルタミン酸が含まれています。ふだんの食事で不足しがちなきのこを多く取り入れられるように工夫しています。
	牛乳	牛乳				27.9	
	豆腐のごまみそ焼き	鶏肉 ひじき 鶏卵 豆腐 みそ		ごま でんぷん 砂糖	醤油 みりん	448	
	小松菜のツナ和え	まぐろ油漬	小松菜 キャベツ	ごま油	酢 醤油		
	きのこ汁	鶏肉	にんじん 大根 しいたけ えのきたけ しめじ 根深ねぎ		かつおだし 塩 醤油		
5 (木)	中華丼 「米飯(減量)」			米		595	～神話にも登場～ ももの歴史 中国では、ももを食べた仙人が不老不死になったという説話から、ももには邪気をはらう効果があると考えられてきました。日本でも、ももは鬼を恐れさせるといわれ、昔話の「ももたろう」につながったと言われています。
	中華丼の具	あさり いか 豚肉	生姜 にんにく たけのこ キャベツ にんじん チンゲンサイ きくらげ	大豆油 ごま油 でんぷん	中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース 醤油 とんこつスープ	21.9	
	牛乳	牛乳				319	
	こんにやくサラダ	わかめ 白きくらげ 荳わかめ 赤つのまた	サラダこんにやく ほうれん草 キャベツ		和風ドレッシング		
	黄桃缶		黄桃	砂糖			
6 (金)	ソフトめん	豚肉 牛肉	にんにく 生姜 たまねぎ にんにく トマト りんごペースト	大豆油 小麦粉 マーガリン	赤ワイン とんかつソース チャツネ スープストック とんこつスープ トマトケチャップ こしょう フィッシュカルシウム 塩	686	栄養たっぷり「アーモンド」 アーモンドの木は、バラ科さくら属です。花は桜や桃にとってもよく似た淡いピンク色をしています。ナッツ類の中でも、カルシウム・鉄・マグネシウム・亜鉛などのミネラルが豊富で、食物繊維も多く含まれています。栄養たっぷりのアーモンドをぜひ食べてくださいね。
	ミートソース					27.6	
	牛乳	牛乳				392	
	アーモンドサラダ	ハム	キャベツ きゅうり	アーモンド じゃがいも マヨネーズ			
	オレンジゼリー		オレンジ果汁	砂糖 水あめ			
9 (月)	米飯(減量)			米		614	自分で作るビタミンC 「じゃがいも」 日光にはじゃがいもを酸化させる力があります。じゃがいもは、自分の身を守るために酸化を防ぐ働きをもつビタミンCを自ら作ります。
	牛乳	牛乳				22.5	
	肉じゃが	豚肉	こんにやく にんじん しいたけ たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 醤油 みりん	337	
	カラフル和え		キャベツ きゅうり 梅	ごま	ふりかけ調理用		
	焼きししゃも	ししゃも		大豆油			
10 (火)	米飯(減量)			米		603	保存食にもなる 「切り干し大根」 切り干し大根は、干すことでうま味や栄養素が凝縮されます。カルシウム、鉄分、ビタミンB群、食物繊維が豊富です。今日は、豚肉やさつま揚げなどと一緒に煮物にしました。
	牛乳	牛乳				25.3	
	和風ハンバーグ	鶏肉 豚肉 植物性たん白(大豆)	たまねぎ トマトペースト にんにくペースト しょうがペースト	豚脂 砂糖 でんぷん ぶどう糖	醤油 酒 みりん 酵母エキス 塩 香辛料	595	
	切干大根の煮物	油揚げ さつまあげ 豚肉	切干大根 にんじん	砂糖	かつおだし 醤油 みりん		
みそ汁	豆腐 わかめ みそ	白菜 小松菜 しめじ 根深ねぎ		かつおだし			
11 (水)	減量黒砂糖ロールパン			パン 黒砂糖		604	黒砂糖について知ろう 黒砂糖はとうきびを細くカットし、压榨機にかけて絞り出した汁を煮詰めて作られた砂糖のことです。ビタミンやミネラルを豊富に含んでいるため栄養補給にそのまま食べることもあります。今日はパン生地に黒砂糖を練りこんだ「黒砂糖ロールパン」です。
	牛乳	牛乳				23.7	
	ポークビーンズ	豚肉 チーズ 大豆	たまねぎ にんじん トマト ビューレ	大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム	赤ワイン スープストック トマトケチャップ ウスターソース こしょう 塩	372	
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ きゅうり		クリーミーコーンドレッシング		
	キウイフルーツ		キウイフルーツ				
12 (木)	米飯(減量)			米		595	お月見献立 旧暦8月15日の満月を「十五夜」と呼び、秋の収穫に感謝の気持ちを込めて15個の丸い月見団子を満月に見立てて供えお月見をします。今日は、丸い黒半べんを満月に見立てた「黒半べんの天ぷら」と「お月見デザート」です。
	牛乳	牛乳				20.7	
	黒半べんの天ぷら	黒半べん		小麦粉 大豆油		428	
	野菜のごま和え(フェアトレード)		キャベツ ほうれん草 もやし にんじん	ごま(フェアトレード) 白ごま 砂糖	醤油		
	いものこ汁	豆腐 みそ	しめじ 白菜 小松菜 根深ねぎ	里芋	かつおだし		
お月見デザート	寒天	みかん果汁 ブルーベリー果汁	ぶどう糖 砂糖 果糖				
13 (金)	米飯(減量)			米		627	さんが焼きって何かな？ 漁師が魚とみそを細かくたたいた「なめろう」を作りました。山へ仕事に行く際に、山小屋でなめろうを焼いて食べました。山の家で食べた料理ということで山家(さんが)焼きと呼ぶようになりしました。
	牛乳	牛乳				27.9	
	生揚げのカレー炒め	豚肉 生揚げ かつお節	にんにく たまねぎ 葉ねぎ	大豆油 砂糖	カレー粉 トマトケチャップ 酒 醤油	452	
	さんが焼き	あじ すけとうだら みそ	たまねぎ ごぼう たけのこ にんじん ねぎ 生姜	ラード パン粉 でんぷん	醤油 塩		
	即席漬け	塩昆布	きゅうり キャベツ				



日 (曜)	献立	小学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	Aブロック 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	中吉田学校給食センター 主にエネルギーになる 調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	一口メモ
17 (火)	減量食パン いちごジャム 牛乳 洋風おでん 海藻サラダ こんがりナッツ	牛乳 鶏肉 ウインナー ちくわ わかめ 白きくらげ 茎わかめ 赤つのまた	こんにゃく にんじん たまねぎ パセリ きゅうり キャベツ	パン じゃがいも 塩 醤油 スープストック フィッシュカルシウム 和風ドレッシング	650 25 365	海藻たっぷり「海藻サラダ」 海藻サラダには多くの種類の海藻を使っています。わかめはミネラル、白きくらげは食物繊維が豊富で、赤つのまたは「花桜藻」と呼ばれるほど見た目が華やかです。ぜひ見た目にも注目して食べてみてください。
18 (水)	米飯(減量) 牛乳 麻婆豆腐 リャンバン 洋梨缶	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ハム	にんにく 生姜 たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ 根深ねぎ レタス きゅうり 洋梨	米 大豆油 砂糖 でんぶん ごま油 春雨 砂糖	629 23.4 497	麻婆豆腐について知ろう 麻婆豆腐の歴史は浅く、約100年前に出来た料理です。豆腐は油と調理すると、抗酸化作用が高まります。ねぎ、生姜、にんにくにも抗酸化作用があり、がん予防にピッタリです。
19 (木)	大豆入りカレーライス 「麦入り米飯」 大豆入りカレー 牛乳 フレンチサラダ 福神漬	豚肉 大豆 チーズ スキムミルク 牛乳 ハム	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト キャベツ とうもろこし きゅうり だいこん なす きゅうり れんこん 生姜	米 麦 大豆油 じゃがいも 春雨 砂糖	719 23.7 342	大豆の秘密 大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど体に必要なたんぱく質や脂質を多く含む栄養価の高い食材です。またアンチエイジング効果、腸の環境を整えてくれるオリゴ糖、体のさびをとってくれる抗酸化作用と、たくさんの機能性物質を含んでいる優秀な食材です。
20 (金)	五目うどん 「うどん」 五目うどんのつゆ 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ツナとコーンのサラダ	鶏肉 油揚げ 牛乳 ちくわ 青のり粉 まぐろ油漬	しいたけ にんじん たけのこ 小松菜 大根 根深ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	うどん でんぶん 小麦粉 大豆油	553 25.5 317	五目うどんを食べよう 五目(ごもく)には、5種類の食材が入っているという意味があります。給食では野菜や肉など、栄養バランスを考えて8種類の食材を入れました。栄養たっぷりのうどんを食べてください。
24 (火)	米飯(減量) 牛乳 五目半べんの磯辺焼き 梅とじゃこのサラダ 静岡の実だくさん汁	牛乳 五目半べん 青のり粉 ちりめん干し 豚肉 焼き豆腐 みそ	レタス 大根 黄ピーマン れんこん 梅 こんにゃく 小松菜 にんじん しめじ 葉ねぎ	米 大豆油 酒 かつおだし	553 20.4 333	栄養の宝庫「牛乳」 牛乳には、たんぱく質・脂質・炭水化物・ミネラル・ビタミンがバランスよく含まれています。免疫力を高めたり、病原菌の感染を防ぐなどの働きもあります。毎日飲んで、元気な体を作りましょう。
25 (水)	米飯 牛乳 田舎煮 野菜の磯香和え あさりの佃煮	牛乳 豚肉 生揚げ 昆布 みそ のり あさり	にんにく 生姜 大根 にんじん 小松菜 大根 根深ねぎ キャベツ ほうれん草 もやし 生姜	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 水あめ 砂糖	644 23.6 322	磯香(いそか)和えて何? 磯香和えとは何か知っていますか? 海苔は磯香とれますよね。そのことから「海苔で和えた物」を磯香和えと言います。
26 (木)	ツナサンド 「減量ミルク食パン」 ツナサンドの具 牛乳 若鶏のクリーム煮 パイナップル缶	スキムミルク まぐろ油漬 牛乳 鶏肉 牛乳	きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん しめじ パセリ パイナップル	パン マヨネーズ 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 白ワイン 塩 しょう油 スープストック	646 28.8 352	ツナサンドのツナって何かな? 魚を食べていますか? ツナとは鯖(まぐろ)のことです。魚介類には、たんぱく質・ビタミン・ミネラルなどの栄養がたっぷり含まれています。
27 (金)	米飯(減量) 牛乳 さんまのかば焼き ひじきの炒め煮 みそ汁	牛乳 さんま 豚肉 ひじき 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	にんじん たけのこ こんにゃく 小松菜 大根 根深ねぎ	米 でんぶん 小麦粉 大豆油 砂糖 大豆油 砂糖	671 24.2 426	静岡市学校給食課ウェブサイトには、献立表や食育ニュース、食材の産地情報などを掲載しています。 
30 (月)	米飯(減量) 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 厚焼卵 おひたし	牛乳 鶏肉 鶏卵 わかめ	生姜 しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん グリンピース ほうれん草 キャベツ	米 じゃがいも 大豆油 砂糖 砂糖 植物油脂 でんぶん 醤油 かつおだし	622 23.9 389	 学校給食課ウェブサイトぜひ見てね!

※麺類の製造過程で、卵、そばが混入する可能性があります。

※食材の使用については、安全確認に努めています。

※米飯の製造過程で、えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉が混入する可能性があります。

※静岡市の学校給食では、三色分類は主に食品の働きで分けてあります。

※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、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。

※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

※献立の使用食材の表記は、全てではありませんので、アレルギー等の確認は、詳細献立表で行ってください。

◎食育だより(建学社)、食育ブック(少年写真新聞社)、学校給食(全国学校給食協会)のイラストを使用しています。

