

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	中学校	C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)	減量食パン			パン		770 30.2 400	
	牛乳	牛乳					
	ツナと野菜のマヨネーズ焼き	まぐろ油漬 チーズ	たまねぎ とうもろこし ほうれん草	じゃがいも マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ	こしょう		
	パインサラダ		キャベツ きゅうり パインアップル	砂糖	フレンチドレッシング		
	ひよこ豆のスープ	鶏肉 ベーコン ひよこまめ	もやし にんじん チンゲンサイ		スープストック 醤油 塩 こしょう		
3 (火)	米飯			米		806 29 417	青魚を食べよう 青魚とは背が青い魚のことを言います。今日はさばを香味焼きにしました。青魚に多く含まれるDHAやEPAには血液をサラサラにしたり、悪玉コレステロールを減らす効果があります。
	牛乳	牛乳					
	さばの香味焼き	さば	生姜	ごま	酒 醤油 みりん 赤唐辛子粉		
	おひたし	油揚げ	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし		
	けんちん汁	豆腐	ごぼう しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし 醤油 酒 塩		
4 (水)	ポークカレーライス 「麦入り米飯」			米 麦		873 25.2 452	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 にんじん りんごペースト	大豆油 じゃがいも	塩 赤ワイン しょう油 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 フィッシュカルシウム		
	牛乳	牛乳					
	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	醤油 酢 塩		
5 (木)	減量食パン			パン		680 29.2 413	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。
	いちごジャム			いちごジャム			
	牛乳	牛乳					
	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		
	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 しょう油		
6 (金)	米飯			米		775 34.6 514	きのこを食べよう きのこ汁にはしいたけ、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					
	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		
	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		
9 (月)	中華丼 「米飯」			米		742 26.7 445	～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 しょう油 オイスターソース 醤油 とんこつスープ フィッシュカルシウム		
	牛乳	牛乳					
	こんにゃくサラダ	わかめ 白きくらげ 荻わかめ 赤つのまた	サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ		和風ドレッシング		
	黄桃缶		黄桃	砂糖			
10 (火)	ソフトめん			ソフトめん		856 34.4 444	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。花は桜や桃にとと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。
	ミートソース	豚肉 牛肉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 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 しょう油 フィッシュカルシウム 塩		
	牛乳	牛乳					
	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			
11 (水)	米飯			米		815 29.7 481	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					
	肉じゃが	豚肉	こんにゃく 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 フィッシュカルシウム		
	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			
12 (木)	米飯			米		861 33 715	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、豚肉やさつたま揚げなどと一緒に煮物にしました。
	牛乳	牛乳					
	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		
	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		
13 (金)	黒砂糖ロールパン			パン 黒砂糖		803 30.9 479	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					
	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 しょう油 塩 フィッシュカルシウム		
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ きゅうり		クリーミーコンドレッシング		
	キウイフルーツ		キウイフルーツ				

日 (曜)	献立	中学校	C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		
17 (火)	米飯			米		850 28 494	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					
	黒半べんの天ぷら	黒半べん		小麦粉 大豆油			
	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			
18 (水)	米飯			米		819 35.6 543	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ました。
	牛乳	牛乳					
	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		
	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				
19 (木)	減量食パン			パン		809 30.6 406	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、白きくらは食物繊維が豊富で、赤つのは「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。
	いちごジャム			いちごジャム			
	牛乳	牛乳					
	洋風おでん	鶏肉 ウインナー ちくわ	こんにゃく にんじん たまねぎ パセリ	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		
	海藻サラダ	わかめ 白きくらは 茎わかめ 赤つのもた	きゅうり キャベツ		和風ドレッシング		
	こんがりナッツ			カシューナッツ			
20 (金)	米飯			米		794 28.7 601	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。
	牛乳	牛乳					
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	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	大豆油 砂糖 でんぷん ごま油	酒 中華スープの素 醤油 オイスターソース 赤唐辛子粉 フィッシュカルシウム		
	リャンパン	ハム	レタス きゅうり	春雨	中華ドレッシング		
	洋梨缶		洋梨	砂糖			
24 (火)	大豆入りカレーライス 「麦入り米飯」			米 麦		879 28.5 448	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。
	大豆入りカレー	豚肉 大豆 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト	大豆油 じゃがいも	塩 赤ワイン こしょう 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 フィッシュカルシウム		
	牛乳	牛乳					
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ とうもろこし きゅうり		フレンチドレッシング		
	福神漬		だいこん なす きゅうり れんこん 生姜	砂糖	醤油 酢 塩		
25 (水)	五目うどん 「うどん」			うどん		724 34 424	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ね。
	五目うどんのつゆ	鶏肉 油揚げ	しいたけ にんじん たけのこ 小松菜 大根 根深ねぎ	でんぷん	かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム		
	牛乳	牛乳					
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青のり粉		小麦粉 大豆油			
	ツナとコーンのサラダ	まぐろ油漬	キャベツ きゅうり とうもろこし		和風乳化ドレッシング		
26 (木)	米飯			米		720 26.1 364	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。
	牛乳	牛乳					
	五目半べんの磯辺焼き	五目半べん 青のり粉		大豆油	醤油 みりん		
	梅とじゃこのサラダ	ちりめん干し	レタス 大根 黄ピーマン れんこん 梅		酒		
	静岡の実だくさん汁	豚肉 焼き豆腐 みそ	こんにゃく 小松菜 にんじん しめじ 葉ねぎ	さつまいも	かつおだし		
27 (金)	米飯			米		783 28.4 425	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。 
	牛乳	牛乳					
	田舎煮	豚肉 生揚げ 昆布 みそ	にんにく 生姜 大根 にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ	じゃがいも 砂糖 ごま油	醤油 かつおだし 塩 酒 みりん フィッシュカルシウム		
	野菜の磯香和え	のり	キャベツ ほうれん草 もやし		醤油 かつおだし		
	あさりの佃煮	あさり	生姜	水あめ 砂糖	醤油		
	ツナサンド 「減量ミルク食パン」	スキムミルク		パン			
30 (月)	ツナサンドの具	まぐろ油漬	きゅうり とうもろこし	マヨネーズ		804 35.9 396	学校給食課ウェブサイト ぜひ見てね! 
	牛乳	牛乳					
	若鶏のクリーム煮	鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	白ワイン 塩 こしょう スープストック		
	パインアップル缶		パインアップル	砂糖			

※種類の製造過程で、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。

