



令和6年度

9月 こんだてひょう

静岡県学校給食年間献立作成テーマ
食への初めの一歩を知って、楽しく食への

静岡県立清水辻小学校

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
			あか からだをつくる	みどり からだのちようしをととのえる	きいろ ねつやちからのもとになる		
2	月	カレーライス	ふたにく	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 あぶら じゃがいも	617 22.6 16.2 2.3	給食が始まります。夏休みの間は生活が不規則になりがちです。早く規則正しい生活に戻し、朝ごはんをしっかり食べて、元気に登校しましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		こまつなとコーンのソテー		キャベツ こまつな コーン	あぶら		
		はっこうにゅう	はっこうにゅう				
3	火	しよくパン			パン	575 27.5 20.5 2.2	ミネストローネは、主にトマトを使ったイタリアの野菜スープです。決まったレシピはなく、季節や地方によって使う野菜も様々だそうです。田舎の家庭料理、日本で言うみそ汁のような存在です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		メイプルジャム	かんてん		さとう メイプルシロップ		
		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			
		こふきいも		パセリ	じゃがいも		
ミネストローネ	ベーコン ひよこまめ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ トマト	マカロニ				
4	水	むぎごはん			こめ むぎ	566 27.6 17.4 2.3	
		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 わかめ みそ	たまねぎ えのきだけ			
5	木	こめこパン			パン こめこ さとう	573 22.2 22.5 2.8	食事の前には、必ずせっけんをよく泡立てて、手を洗いましょう。自分やお友達の体の中に、バイ菌やウイルスを入れないよう、ていねいに洗いましょう。洗った後は、清潔なハンカチで水分をとってから消毒をしましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		やきそば	ふたにく	キャベツ もやし にんじん しょうが	めん あぶら ごま		
		わかめスープ	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		みずあめ さとう		
6	金	むぎごはん			こめ むぎ	609 25.5 20.3 1.9	生揚げのカレー炒めの「生揚げ」は、「厚揚げ」とも言い、豆腐を厚く切って揚げたものです。豆腐を薄く切って揚げると、「油揚げ」になります。
		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 ふたにく	たまねぎ にんにく はねぎ	さとう あぶら		
		みそしる	みそ	たまねぎ えのきだけ ほうれんそう	じゃがいも		
9	月	チャーハン	やきふた	ねぶかねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	562 21.7 16.8 2.6	人気のメニューの一つチャーハンですが、給食ではたくさんのチャーハンをつくるために、チャーハンの具を炒めて作り、お米と一緒に炊き込んで作っています。給食のチャーハンを味わってみましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		あげぎょうざ	ふたにく	キャベツ たまねぎ なら しょうが	こむぎご ごまあぶら あぶら		
		ごもくちゅうかスープ	ふたにく	にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ もやし	ごま		
れいとうもも		もも					
10	火	くろざとうロールパン			パン くろざとう	592 23.7 17.1 2.7	鶏肉のトマト炒めのトマトには、うまみ成分のグルタミン酸があり、魚介類や肉と組み合わせるといっそうおいしくなります。トマトは、イタリア料理をはじめ、世界中の料理で使われています。
		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 コーン トマト	あぶら バター こむぎご マカロニ		
		やさいスープ	ベーコン	ほうれんそう にんじん	じゃがいも		
ぶどうゼリー		ぶどう	さとう				
11	水	むぎごはん			こめ むぎ	578 25.2 17.9 1.7	大豆から作られる豆腐は、低カロリーな健康食品として、世界中で人気です。麻婆豆腐にすると、豆腐をたくさん食べることができますね。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		マーボー豆腐	とうふ ふたにく 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 でんぶん		
もやしとにらのソテー		もやし なら キャベツ	あぶら				
12	木	むぎごはん			こめ むぎ	646 25.3 22.2 2.1	納豆は、ゆでた大豆に納豆菌をつけて発酵させた食べ物です。大豆がやわらかくなり消化がよくなります。納豆菌には腸内環境を整える作用もあり、納豆には血液をサラサラにしてくれる働きもあります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ごもくきんぴら	ふたにく	しょうが にんじん ごぼう いんげん こんにゃく	じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう ごま		
		なっとう	だいず				
とうがんのみそしる	あぶらあげ みそ	とうがん えのき はねぎ					
13	金	しよくパン			パン	645 23.9 28.7 2.7	ミックスベジタブルソテーは、さやいんげん、コーン、にんじんの3種類の野菜のソテーで、カラフルで見た目にとってもきれいです。ミックスベジタブルソテーも、コーンの大きさに合わせて、さやいんげんとにんじんを、調理員さんが、小さく切ってくれます。
		チョコレートクリーム	れんにゅう		さとう カカオ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さばのからあげ ケチャップソース	さば みそ		でんぶん あぶら さとう		
		ミックスベジタブルソテー		いんげん コーン にんじん	あぶら		
オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ パセリ					

17	火	むぎごはん			こめ むぎ	686 22.6 25 2.1	十五夜献立 今日は十五夜です。一年で一番きれいに月が見える日と言われています。さんまは、秋の味覚として親しまれており、栄養価も高い魚です。蒲焼きは、甘じょっぱい味がご飯に合います。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					でんぷん あぶら さとう ごま
		さんまのかばやき	さんま	しょうが				
		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	とうふ わかめ みそ	なめこ				
		スイートポテト	とうにゅう					さつまいも さとう じゃがいも こめこ
18	水	マーガリンパン			パン マーガリン さとう	610 22.2 25.1 2.3	洋風おでんは、こんにやくや昆布などの和風の具材に、ウインナーや玉ねぎ等が加わり、コンソメベースの味付けに、カレー粉でカレーの風味が付いています。給食ならではの人気メニューです。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ようふうおでん	とりこく ウインナー こんぶ	にんじん たまねぎ いんげん こんにやく				じゃがいも
		チンゲンサイとコーンのソテー キウイフルーツ		チンゲンサイ コーン キャベツ キウイフルーツ				あぶら
19	木	むぎごはん			こめ むぎ	594 24 17.4 1.9	五目豆は、大豆の大きさに合わせて、ごぼう、にんじん、れんこん、いんげんを、調理員さんたちが、小さく切ってくれます。和食のおかずは食べ慣れないせいか、苦手な人もいますが調理員さんが心を込めて作っているの、食べてもらえると嬉しいです。	
		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					さとう あぶら
		ごもくまめ	だいず とりこく こんぶ	ごぼう にんじん れんこん いんげん こんにやく				さとう
きのこじる	とうふ	しめじ えのき しいたけ ねぶかねぎ						
20	金	ドライカレー			ナン	622 27.9 22.1 2.4	ナンは、1・2年生大1枚、3年生小2枚、5・6年生は大小1枚ずつです。コーンサラダには、各クラス1本ずつ和風ドレッシングが付きます。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					あぶら
		コーンサラダ		きゅうり キャベツ コーン				わふうドレッシング
24	火	ウインナードック			パン	594 25.4 23.2 2.8		
		ウインナー	ウインナー					さとう
		キャベツ		キャベツ				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
コーンシチュー	とりこく ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース		じゃがいも あぶら				
25	水	むぎごはん			こめ むぎ	596 23.3 17.2 1.6	ふるさと給食の日 マンダイの正式名はアカマンボウ。体長2メートル近く、体重270キログラム近くにもなる大型の魚です。清水区の給食でよく登場します。今回はお茶フライになっています。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		マンダイのおちゃフライ	マンダイ	りよくちゃ				パンこ こむぎこ あぶら
		きりぼしだいこんのふくめに	あぶらあげ	だいこん にんじん いんげん				さとう あぶら
		みそしる	みそ	キャベツ たまねぎ えのきだけ ねぶかねぎ				
26	木	えびピラフ			こめ むぎ あぶら	573 20.9 16.6 2.2	スペインオムレツは、普通のオムレツのような形ではなく、フライパンの丸い形のまま焼いて作るの、ケーキのように切り分けた形をしています。また、たまねぎ、じゃがいも、チーズやベーコンなど具材がたくさん入っているのも特徴です。	
		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 でんぷん さとう あぶら
		とうがんスープ	とりこく	とうがん えのきだけ しいたけ こまつな				
		にゅうさんきんゼリー	にゅうさんきんいんりょう					みずあめ さとう
27	金	ソフトめんミートソース			めん	584 28.7 20.1 1.9	給食のミートソースは、細かくなっているの、気付にくいですが、色々な野菜が入っています。麺にからめて上手に食べましょう。パインサラダには、各クラス1本ずつ、コールスロドレッシングが付きます。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					あぶら
		パインサラダ		きゅうり キャベツ パインアップル				フレンチドレッシング
		アーモンドミニフィッシュ	ヨーグルト					
30	月	むぎごはん			こめ むぎ	608 23.3 15.9 2.2	回鍋肉(ホイコーロー)は、四川料理の一つです。回鍋とは、鍋を回す(あおり炒めや鍋返しをする)ことではなく、一度調理した食材を再び鍋に戻して調理することだそうです。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ホイコーロー	ぶたにく みそ	キャベツ ピーマン にんじん ねぶかねぎ エリンギ				あぶら さとう でんぷん
		ちゅうかコーンスープ	たまご とうふ	コーン				でんぷん
		あんにんデザート	とうにゅう	もも あんず				さとう



「しよっかんくんの旅」、更新されました!!

給食施設の様子や、給食を作っている様子など、いろいろな情報を掲載しているの、是非ご覧ください。

※ 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、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。

※ 魚には小骨が残っている可能性があります。食べる時は注意して食べましょう。

※ 「学校給食」「学校の食事」「食育フォーラム」のイラストを使用しています。

※ 表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

※ 給食費はすべて食材料費に使用しています。

※ 食材の使用については安全確認に努めています。

