

9月こんだてひょう

令和6年度 静岡市献立作成テーマ
「食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう」

実施回数 19回
静岡市立清水高部小学校
静岡市立高部こども園

日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量	おしらせ
		体を作るものになる (あか)	体の調子を整えるものになる (みどり)	エネルギーのもとになる (き)		
2	カレーライス (むぎごはん) (ルウ)	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト りんご	こめ むぎ	634 Kcal 22.5 g 556 mg 2.0 g	<給食がスタートします> しっかり勉強や運動をするためには、食事と睡眠が大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活を始めましょう。給食をたくさん食べて昼からも元気に活動できるようにしましょう！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		じゃがいも あぶら		
	こまつなとコーンのソテー		こまつな コーン	あぶら		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
3	しょくパン			しょくパン	603 Kcal 27.7 g 314 mg 2.6 g	<マッシュポテトについて> 「マッシュ」は日本語で「すりつぶす」という意味です。ゆでたじゃがいもをつぶして、牛乳や生クリーム、チーズでなめらかにして作ります。
	いちごマーガリン		いちご	さとう マーガリン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ローストチキン	とりにく	しょうが			
マッシュポテト	ぎゅうにゅう チーズ		じゃがいも バター なまクリーム			
火	ミネストローネ (マカロニ)	ベーコン だいず	にんじん たまねぎ トマト	マカロニ		
4	むぎごはん			こめ むぎ	584 Kcal 22.5 g 311 mg 1.7 g	<さばのみかん煮> みかん煮のみかんは、静岡県浜松市にある三ヶ日 (みっかひ) という地区で作られたものを使用しています。三ヶ日は、おいしいみかんを作っていることで全国的にも有名な地域です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのみかんに	さば	みかん	さとう		
	ひじきのにびたし	ひじき	こまつな きゃべつ			
水	みそしる	みそ	にんじん たまねぎ えのき ねぶかねぎ			
5	ウインナードッグ (パン) (ウインナー) (キャベツ)	ウインナー		ロールパン	599 Kcal 25.5 g 315 mg 2.6 g	今日のパンには切れ目が入っています。キャベツとウインナーをはさんでウインナードッグを作って食べましょう。手で持って食べるので、給食の前にはしっかり手洗いをしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	キャベツ	さとう		
	コーンシチュー	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん コーン パセリ	あぶら バター こむぎこ じゃがいも		
	むぎごはん			こめ むぎ		
6	むぎごはん			こめ むぎ	578 Kcal 21.9 g 282 mg 1.8 g	<ふるさと給食 チンゲンサイ> チンゲンサイは静岡県で盛んに育てられています。生産量は、トップの茨城県に次いで、全国2位です。 *6年給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しろみざかなと やさいのちゅうかに	さわら	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン	じゃがいも でんぷん あぶら さとう		
	チンゲンサイのスープ	とりにく	チンゲンサイ しめじ はくさい			
9	チャーハン	やきぶた	ねぶかねぎ	こめ こまあぶら	557 Kcal 20.1 g 261 mg 2.4 g	ごま油の香りには食欲を高める働きがあります。まだまだ暑くて食欲が下がることもあるかもしれませんが、ごま油の香りをかいてモリモリ食べて下さい。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あげぎょうざ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	でんぷん さとう 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			
月	あおりんごゼリー		りんご	さとう		
10	マーガリンパン			マーガリンパン	584 Kcal 22.1 g 453 mg 2.6 g	<きのこについて> きのこは、ビタミンDという栄養素が多い食べ物です。ビタミンDは、カルシウムが体に吸収されるのを助ける働きがあります。そのため、カルシウムが多い食べ物とときのこを一緒に食べるのがオススメです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	オムレツのきのこソースがけ	たまご	たまねぎ しめじ えのき	あぶら さとう		
	こぶきいも			じゃがいも		
火	やさいスープ	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな			
11	むぎごはん			こめ むぎ	616 Kcal 23.5 g 362 mg 2.0 g	<旬の食べ物 さんま> さんまは、秋が旬の魚です。旬とは、1年のうちで1番おいしく食べられる時期のことです。今日は、旬のおいしいさんまを、しょう油・みりん・さとう・酒などを合わせたタレをつけて「かば焼き」にしました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さんまのかば焼き	さんま	しょうが	でんぷん あぶら さとう こま		
	にびたし	あぶらあげ	こまつな キャベツ			
水	なめこのみそしる	とうふ わかめ みそ	なめこ			
12	むぎごはん			こめ むぎ	591 Kcal 24.4 g 446 mg 1.7 g	<ふるさと給食 生揚げ> 生揚げは、豆腐を油で揚げたもので「厚揚げ」とも呼ばれています。給食で使う生揚げは、清水区にある豆腐屋さんに作ってもらっています。
	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 ぶたにく	たまねぎ にんにく はねぎ	さとう あぶら		
	やさいスープ	ベーコン	こまつな もやし にんじん たまねぎ			
13	マーガリンパン			マーガリンパン	536 Kcal 23.1 g 359 mg 2.3 g	給食の焼きそばは、実は麺より野菜が多いです。そのため、主食というよりはおかずの役割をしています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	焼きそば	ぶたにく いか	キャベツ もやし にんじん しょうが	めん あぶら		
	わかめスープ	わかめ とうふ みそ	ねぶかねぎ たまねぎ			

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量	おしらせ
		体を作るものになる (あか)	体の調子を整えるものになる (みどり)	エネルギーのもとになる (き)		
17	むぎごはん			こめ むぎ	619 Kcal 23.4 g 395 mg 1.8 g	<十五夜> 今日は、お月見の日「十五夜」です。十五夜とは、1年で1番月がきれいに見える日で、天気によければ夜に真ん丸な月を見ることが出来ます。今日のデザートは、夜空と満月をイメージしたお月見ゼリーです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご (しらす・あおりの)	たまご しらす あおき		さとう でんぷん		
	ごもくまめ	だいず とりにく	ごぼう にんじん こんにやく れんこん	さとう		
	きのこじる	とうふ わかめ	しめじ えのき しいたけ ねぶかねぎ			
火	おつきみゼリー		みかん ブルーベリー	さとう		
18	むぎごはん			こめ むぎ	555 Kcal 24.1 g 385 mg 1.7 g	豆腐は、大豆から作られる食べ物です。そのため、大豆の栄養である「たんぱく質・カルシウム・鉄」などが豆腐にも多く含まれています。
	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 だけのこ にんじん しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	でんぷん さとう こまあぶら		
水	もやしとにらのソテー		もやし にら キャベツ	あぶら		
19	バターロール			バターロール	569 Kcal 24.0 g 307 mg 2.4 g	<きれいに手を洗おう> 給食前の手洗いはしっかりと出来ていますか？手のひら、手の甲、指の間など、洗い残しのないようにはいていないに洗いましょう。
	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 こむぎこ マカロニ		
木	やさいスープ		こまつな にんじん	じゃがいも		
20	むぎごはん			こめ むぎ	571 Kcal 23.5 g 328 mg 2.1 g	<とうがん> とうがんは、夏から秋にとれる野菜です。風通しのよい、暗いところに置くことで冬まで保存できることから、冬の瓜(うり)と書いて「とうがん」という名前がついたと言われています。とうがんには、体の熱を下げたり、むくみをとる働きがあります。
	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	じゃがいも あぶら さとう こま		
	なっとう	なっとう				
金	とうがんのみそしる	みそ	とうがん こまつな えのき			
24	むぎごはん			こめ むぎ	548 Kcal 27.3 g 336 mg 2.2 g	じゃがいもは、和食・洋食・中華と、どんな味付けをしてもおいしく料理できる食べ物です。さらに調理法は、揚げても、焼いても、煮ても、蒸してもおいしく食べられるので、給食でもよく使っています。
	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			
火	じゃがいものみそしる	とうふ みそ	えのき たまねぎ	じゃがいも		
25	ナン			ナン	587 Kcal 25.4 g 305 mg 2.4 g	今日は、ひき肉と野菜をじっくり炒めて作ったドライカレーです。カレーには、たくさんのスパイスが入っていて食欲増進効果もあります。ナンと一緒によかんて食べましょう。
	ドライカレー	ぎゅうにゅう				
	ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト りんご	あぶら		
水	キャベツとコーンのソテー		キャベツ コーン	あぶら バター		
26	むぎごはん			こめ むぎ	606 Kcal 23.5 g 408 mg 1.9 g	<ホイコーロー> ホイコーローは、トウバンジャンなどの調味料を使ったピリ辛な中華料理です。辛くなりすぎないように、給食ではみそを代わりに使って味付けをしています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ホイコーロー	ぶたにく あかみそ はちょうみそ	キャベツ ビーマン にんじん ねぶかねぎ たまねぎ エリンギ	あぶら さとう		
	ちゅうかコーンスープ	たまご	たまねぎ コーン	でんぷん		
木	フルーツあんぱんプリン	とうにゅう	もも あんず	さとう		
27	むぎごはん			こめ むぎ	599 Kcal 24.9 g 383 mg 2.1 g	<マンダイについて知ろう> 今日の給食の魚は、「マンダイ」という白身魚です。マンダイは、マンボウの仲間で、マグロと同じくらいの速さで泳ぐと言われていています。その速さは、時速90キロで、高速道路を走る車と同じくらいの速さです。 ※5組給食なし
	のりのつくだに	のり ひじき にほし かつ お		さとう		
	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	ちゃ	こむぎこ パンこ あぶら		
	やさいのふくめに		にんじん ごぼう だけのこ こんにやく	さとう じゃがいも		
金	とうふのみそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	えのき ねぶかねぎ			
30	ソフトめん			ソフトめん	620 Kcal 29.5 g 380 mg 1.7 g	<旬の食べ物 なす> なすは6月頃から収穫されます。6月～8月に収穫されたなすを「夏なす」、9月以降に収穫されるなすを「秋なす」といいます。秋なすは、穏やかな日光で育つので、夏なすに比べて、甘みやうまみが強いと言われていています。
	なすいりミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	しょうが にんにく なす にんじん マッシュルーム しめじ トマト	あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ コーン エリンギ	あぶら バター		
	月	はっこうにゅう	はっこうにゅう			

*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。

*魚には、小骨が残っている場合がありますので、食べるときは注意してください。

*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。

*表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・カルシウム・食塩)は3・4年生の数値です。 *イラストは「学校給食」のものを使用しています。

*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。

