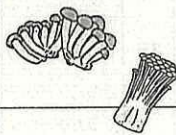


# 10月 きゅうしょくこんだてひょう

静岡市学校給食献立作成テーマ：食べ物のみつを探して楽しく食べよう 令和6年度

静岡市立清水三保第二小学校

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 たんぱく質 カルシウム えんぶ	一口メモ
		からだをつくる (あか)	からだのちよしをととのえる (みどり)	エネルギーになる (きいろ)		
1日 (火)	むぎごはん	ふるさと給食の日			650kcal 25.8g 21.5g 371mg 2.3g	黒はんぺん 「黒はんぺん」は「いわし」などの青魚を原料に作られた練り製品で、静岡の名物ははんぺんです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	くろはんぺんのフライ	くろはんぺん				
	だいたいのいそに	だいたい あぶらあげ ひじき	にんじん こんにゃく			
	みそしる	とうふ みそ	たまねぎ えのき こまつな			
2日 (水)	むぎごはん				603kcal 26.2g 19.1g 416mg 1.9g	焼き豆腐 豆腐を焼いたものです。豆腐の原料の大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど栄養価の高い良質なたんぱく質を含みます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきとうふのちゅうかに	やきとうふ ぶたにく うずらたまご	にんじん もやし たけのこ しいたけ チンゲンサイ	あぶら さとう でんぶ		
	ひじきのおひたし	ひじき	ほうれんそう キャベツ しめじ			
3日 (木)	ロールパン				611kcal 25.0g 21.1g 340mg 2.3g	きのこ ほとんどの「きのこ」が秋に旬を迎えます。「きのこ」栄養満点な食品でもあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ロールパン		
	トマトオムレツ	たまご	トマト たまねぎ	マヨネーズ さとう あぶら でんぶ		
	きのこスパゲティ	とりにく	たまねぎ えのき ししいたけ しめじ はねぎ	あぶら スパゲティ バター		
	クラムチャウダー	あさり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも こむぎこ パター		
4日 (金)	きのこあぶらあげのはん	あぶらあげ	しめじ ししいたけ えのき		587kcal 22.5g 20.2g 343mg 2.4g	○食物繊維が豊富 お腹の調子を整える。便秘の解消。 ○ビタミン・ミネラルが豊富 体の調子を整える。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	たまご		でんぶ さとう あぶら		
	わふうサラダ		ほうれんそう キャベツ れんこん	さとう ドレッシング		
	みそしる	とうふ わかめ みそ	にんじん たまねぎ			
7日 (月)	むぎごはん				647kcal 24.1g 22.7g 335mg 1.9g	白菜 冬が旬の野菜です。いろいろな食品との相性が良く、鍋料理によく使われます。煮込むと量が減るので、たくさん食べることができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	メンチカツ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ あぶら		
	はくさいのそくせきづけ	こんぶ	はくさい	ごま		
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	こぼろ にんじん こんにゃく だいこん ねぶたねぎ			
8日 (火)	ロールパン				586kcal 26.8g 19.9g 575mg 2.3g	やきそば 学校給食で提供している焼きそばは、めんを揚げてから作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきそば	ぶたにく いか	しょうが にんじん もやし キャベツ	むしめん あぶら		
	たまごスープ	たまご	ねぶたねぎ たまねぎ	でんぶ		
9日 (水)	ごはん	スマイル給食			631kcal 13.7g 14.3g 56mg 1.9g	スマイル給食 多くの友達を食べることができるよう、食物アレルギーの原因となる28品目の食品を使用しない献立です。 「スマイル給食」は、「より多くの友達が同じ給食を食べ、笑顔になれるように。」という思いから作られた献立です。
	スマイルカレー	まぐろ ひよこまめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ	あぶら じゃがいも		
	ぶどうジュース		ぶどう			
	やさしいサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし	ドレッシング		
	いちごゼリー		いちご	さとう		
10日 (木)	むぎごはん				624kcal 22.9g 20.2g 410mg 2.2g	大豆 肉に負けないほどたんぱく質が豊富な食品です。「畑の肉」とも呼ばれ、昔から日本でよく食べられています。
	おかかぶりかけ	かつおぶし のり				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さかなとうふのハンバーグ	たら ひじき とうにゅう	たまねぎ えだまめ にんじん	パンこ でんぶ さとう		
	やさしいぶくめに	とりにく	にんじん こぼろ たけのこ こんにゃく	さとう じゃがいも		
11日 (金)	ロールパン				569kcal 24.7g 19.6g 318mg 2.1g	大豆 肉に負けないほどたんぱく質が豊富な食品です。「畑の肉」とも呼ばれ、昔から日本でよく食べられています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークビーンズ	ぶたにく だいたい	たまねぎ にんじん マッシュルーム	あぶら さとう		
	コールスローサラダ		きゅうり とうもろこし キャベツ	ドレッシング		
15日 (火)	はっほうめん	ぶたにく いか	しょうが にんにく はくさい にんじん たけのこ ちんげんさい きくらげ	ちゅうがめん でんぶ こまあぶら	549kcal 25.2g 15.4g 305mg 2.2g	シウマイ シウマイは、中国料理で、さまざまな種類がある点心の中の一つです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	シウマイ	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぶ さとう こむぎこ		
16日 (水)	フィッシュバーガー	スケソウダラ	キャベツ	げんまいパン パンこ こむぎこ あぶら	602kcal 25.4g 20.3g 340mg 2.1g	玄米パン 今日のパンには玄米が使われています。玄米には、食物繊維が豊富に含まれ、腸内環境を整える働きがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	白菜と肉団子のスープ	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく にんじん ししいたけ たけのこ はくさい チンゲンサイ	さとう はるさめ		
みかんゼリー		みかん		さとう		

日 曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギーになる (きいろ)	一口メモ
		からだをつくる (あか)	からだのちようしをとのえる (みどり)	エネルギーになる (きいろ)		
17日 (木)	むぎごはん				こめ むぎ	<b>里芋</b> 日本で昔からよく食べられていた芋です。“里芋”は今の時期から冬に向かって美味しくなる芋です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいこんとさといものそぼろに	ぶたにく	にんじん だいのこ しいだけ	さいとも さとう でんぷん		
	なっとう	だいず	だいこん グリンピース	さとう		
	ごまあえ		キャベツ ほうれんそう	さとう ごま		
18日 (金)	たきおこわ		くり にんじん しいだけ しめじ だいのこ	こめ もちこめ さとう	<b>おこわ</b> もち米を使った日本料理です。蒸して作るのが基本ですが、今日は炊飯器で炊きこみました。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	プリのフライ	ぶり		パンこ こむぎこ あぶら		
	けんちんじる	とりにく あぶらあげ とうふ	ごぼう こんにゃく だいこん こまつな	さいとも ごまあぶら		
21日 (月)	むぎごはん				こめ むぎ	<b>ぶり</b> 12月から2月ごろの“ぶり”はとてもおいしく、“雲ぶり”言われ、1年で1番とれる時期です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なすいりマーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	なす しいだけ だいのこ しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう		
	はるさめサラダ		にんじん きゅうり キャベツ	ごま ごまあぶら さとう はるさめ あぶら		
22日 (火)	きのこピラフ	とりにく	しめじ えのき	こめ むぎ あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ミートボール	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	さとう あぶら		
	ポトフ	ソーセージ	キャベツ たまねぎ にんじん	じゃがいも		
23日 (水)	しょくパン				しょくパン	<b>ほうれん草</b> 「ほうれん草」は秋から冬が旬です。貧血予防に有効な鉄分が豊富です。
	チョコレートクリーム				チョコレートクリーム	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのバターやき	さけ			バター	
	パインサラダ		きゅうり キャベツ パインアップル	あぶら さとう		
	ほうれんそうのスープ	とりにく	ほうれんそう にんじん	じゃがいも		
24日 (木)	就学時健康診断					<b>学校給食センター</b> <b>や小中学校の給食室</b> <b>では、調理員を募集しています！</b>
25日 (金)	ピピンパ	ぶたにく	ほうれんそう にんじん もやし しょうが にんにく	こめ むぎ さとう	589kcal 25.7g 16.4g 382mg 1.7g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぶかねぎ たまねぎ			
	はっこうにゅう	はっこうにゅう				
28日 (月)	むぎごはん				こめ むぎ	629kcal 25.5g 19.0g 282mg 2.1g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	すぶた	ぶたにく	しょうが にんじん だいのこ たまねぎ しいだけ ビーマン	さとう でんぷん あぶら		
29日 (火)	ちゅうかコーンスープ	たまご とうふ	ねぶかねぎ とうもろこし	でんぷん	651kcal 27.6g 24.6g 582mg 2.3g	
	ロールパン			ロールパン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	おこのみあげ	いか だいず ソーセージ	しょうが	でんぷん じゃがいも あぶら		
30日 (水)	はるさめスープ	ぶたにく	もやし こまつな たまねぎ	はるさめ	<b>お好み揚げ</b> 大豆やイカなど曲ごたえがある食品が使われています。よく噛んで食べましょう。	
	ヨーグルト	ヨーグルト				
	むぎごはん					こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわしのごまみそに	いわし みそ		さとう ごま		
31日 (木)	きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり キャベツ だいこん	さとう ごま	<b>ハロウィン</b> 秋の収穫を祝い、10月31日に毎年行われるお祭りです。“かぼちゃ”でろうそく立てを作り、こどもは仮装をします。今日は“かぼちゃ”を使ったシチューを献立にしました。日本の行事にも“かぼちゃ”を食べる日があるのを知っていますか？「冬至」です。	
	かきたまじる	とうふ たまご	にんじん たまねぎ	でんぷん		
	ロールパン			ロールパン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
31日 (木)	かぼちゃんチュー	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ	こむぎこ あぶら パター	584kcal 22.2g 19.8g 349mg 2.2g	
	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり だいこん	あぶら さとう		

★食材の使用については安全確認に努めています。

イラスト: ©SeDoc 少年写真新聞社・学校給食(全国学校給食協会)

- 献立表に記載されている日ごとの栄養価は、小学3～4年生の数値です。
- 食中毒予防のため、学校給食で提供された食べ物は持ち帰ることができません。御了承ください。
- 学校給食の1食単価は280円です。食材料費に使用し、光熱水費や人件費等は含まれていません。

<注意> ※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、牛肉、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。



おこし楽園