



令和6年度

10月 こんだてひょう

静岡県学校給食年間献立作成テーマ
食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう

静岡市立清水辻小学校

日	曜日	こんだて	おもなざりょうとはたらき			3・4年生	一口メモ
			あか	みどり	きいろ	エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ mg カルシウム mg えんぶん g	
			からだをつくる	からだのちょうしをとのえる	ねつやちからのもとになる		
1	火	むぎごはん ぎゅうにゅう だいこんとさといもの そぼろに なっとう ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう	にんじん たけのこ しいたけ だいこん グリンピース キャベツ ほうれんそう	こめ むぎ さといも さとう でんぶん さとう ごま	604 25.6 16.8 2	里芋は、インドや東南アジアで生まれ、縄文時代の終わりごろにはもう、日本に来ていたそうです。低エネルギーでヘルシーなお芋です。
2	水	しよくパン ぎゅうにゅう トマトオムレツ もりのスパゲティ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう たまご とりにく あさり ベーコン ぎゅうにゅう	トマト たまねぎ たまねぎ えのき しいたけ しめじ いんげん たまねぎ にんじん パセリ	パン マヨネーズ さとう あぶら あぶら バター スパゲティ じゃがいも	549 24.8 18.6 2.6	森のスパゲティは名前の通り、えのきや、しいたけ、しめじが入ったスパゲティソースです。今月は秋の食べのがたくさん登場します。食べ物から秋を感じてみましょう。
3	木	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく 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 にんじん きゅうり もやし	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ ごま さとう ごまあぶら	596 24.9 19.3 2.1	春雨サラダは、ツルツルとした食感が人気のサラダです。春に降る弱い雨に似ていることから春雨と名付けられました。
4	金	たきおこわ ぎゅうにゅう ししゃものからあげ けんちんじる	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく あぶらあげ とうふ	にんじん しいたけ しめじ たけのこ ごぼう にんじん だいこん はねぎ こんにやく	こめ もちごめ くり さとう でんぶん あぶら じゃがいも ごまあぶら	567 23 20.5 2	ししゃもは、1・2年生1本、3年生以上が2本です。
7	月	ビビンバ ぎゅうにゅう わかめスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ とうふ	ほうれんそう にんじん もやし しょうが にんにく ねぶかねぎ たまねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま さとう あぶら	578 22.6 20.1 1.6	ビビンバは、韓国料理の混ぜご飯です。ご飯と焼肉とナムル(野菜を調味料とごま油で和えた物)を、スプーンでよくかき混ぜて食べましょう。
8	火	むぎごはん ぎゅうにゅう くろはんぺんフライ だいちのいそに みそしる	ぎゅうにゅう くろはんぺん だいち あぶらあげ ひじき とうふ みそ	にんじん いんげん こんにやく もやし はくさい ほうれんそう	こめ むぎ こむぎこ パンこ でんぶん あぶら さとう あぶら	613 24.7 19.7 2.6	ふるさと給食の日 黒はんぺんは、たくさん獲れたサバやイワシを使って作られたはんぺんです。静岡以外の県では、白身魚で作った、白はんぺんの方が多く流通しています。
9	水	しよくパン チョコレートクリーム ぎゅうにゅう さけのバターやき パインサラダ ほうれんそうスープ	れんにゅう ぎゅうにゅう さけ きゅうり キャベツ パインアップル とりにく にんじん ほうれんそう	パン さとう ココアパウダー バター あぶら さとう じゃがいも	563 28 21.6 1.7	 よくかんで 健康になろう! 静岡市 学校給食課	
10	木	むぎごはん はっぼうさい ぎゅうにゅう シュウマイ ブルーベリーゼリー	ぶたにく いか えび うずらたまご ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく はくさい にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ たまねぎ しょうが ブルーベリー	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら さとう あぶら さとう	605 23.4 16.8 2	10月10日は目の愛護デー 数字の10を横にすると眉毛と目のように見えることから、この日が、目の愛護デーになったと言われています。目の健康について考えてみましょう。
11	金	フィッシュバーガー さかなフライ ポイルキャベツ ぎゅうにゅう はくさいとにくだんごの スープ しみずのみかん	たら ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく にんじん しいたけ はくさい チンゲンサイ みかん	げんまいパン パンこ コーンフラワー でんぶん こめこ あぶら さとう はるさめ	605 26 20.6 2.1	しみずのみかん 今日は、しみずの「由良早生」という、極早生みかんが給食で登場します。極早生みかんの中でも糖度が高く人気のみかんです。
15	火	さつまいもごはん ぎゅうにゅう まぐろメンチカツ はくさいづけ とんじる	ぎゅうにゅう まぐろ ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ はくさい ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ こんにやく	こめ もちごめ さつまいも ごま パンこ さとう こむぎこ あぶら	616 25.2 20 2.6	さつまいもは、薩摩(現在の鹿児島県)から全国に広まったので、さつまいもと呼ばれています。カルシウムなどの栄養分は皮に多いので、皮ごと食べるのがおすすめです。
16	水	むぎごはん ぎゅうにゅう やき豆腐のちゅうかに きゅうりのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう やき豆腐 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 きゅうり かぶ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん さとう ごまあぶら ごま	569 24.8 17.4 1.6	「よく噛んでたべよう」動画をみよう。  

17	木	ロールパン ぎゅうにゅう やきそば たまごスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ヨーグルト	キャベツ もやし にんじん しょうが ねぶかねぎ たまねぎ ほうれんそう	パン めん あぶら でんぶん	596 27.4 21.8 2.6	今年度も半分が終わりました。 今の学年の量を食べられるよう になりましたか？ 食欲の秋、よく噛んでしっかり食 べましょう。
18	金	スマイルカレーライス ぶどうジュース やさしいサラダ いちごゼリー	まぐろ ひよこめめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ ぶどう キャベツ きゅうり コーン いちご	こめ あぶら じゃがいも クリーミーコーンドレッシング さとう	638 14 14.3 2.3	スマイル給食(0-0) 静岡市全小中学校共通献立で、 「よりたくさん子どもたちに同じ 給食を食べてもらい、笑顔になっ てほしい」という思いが込められ ています。
21	月	むぎごはん ぎゅうにゅう フランゴパッサリーニョ グリーンサラダ パスタスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー しろいんげんまめ	にんにく たまねぎ レモン パセリ きゅうり キャベツ コーン たまねぎ にんじん はくさい	こめ むぎ でんぶん あぶら フレンチドレッシング マカロニ	616 22.9 23.4 1.5	海外の食文化を知ろう 今日の給食では、ブラジルの料 理を知ってもらおうと、「フランゴ パッサリーニョ」というブラジルの 唐揚げと、「パスタのスープ」にし ました。味わってみましょう。
22	火	しょくパン ぎゅうにゅう チーズ おこのみあげ はるさめスープ	ぎゅうにゅう チーズ いか だいたい ウインナー ぶたにく	しょうが かぼちゃ もやし チンゲンサイ たまねぎ	パン でんぶん じゃがいも あぶら はるさめ	600 28.1 25.5 2.5	お好み揚げは、一口大のいか、 大豆、ウインナー、かぼちゃ、 じゃがいもをそれぞれ揚げて和 えたものです。色んな食感と味が 楽しめます♪
23	水	きのこあぶらあげの ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご わふうサラダ みそしる	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう たまご とうふ わかめ みそ	しめじ えのきだけ しいたけ にんじん ほうれんそう キャベツ れんこん はくさい	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら さとう わふうドレッシング	573 23 19.4 2.7	今日は秋らしく、きのこがたっぷ り入った炊き込みごはんです。きの この旨味がごはんに染みて、 とっても美味しいですよ♪
24	木	マーガリンパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり コーン キャベツ	パン マーガリン さとう あぶら さとう コールスロードレッシング	582 23.3 24.3 2.2	ポークビーンズは、豚肉と豆を主 な材料としたトマト味の煮込み料 理です。アメリカの代表的な家庭 料理です。	
25	金	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのごまみそに きゅうりとつぼづけの あえもの かきたまじる	ぎゅうにゅう いわし みそ とうふ たまご	きゅうり キャベツ つぼづけ にんじん たまねぎ	こめ むぎ さとう ごま でんぶん ごま でんぶん	585 24.2 17.6 2.3	 いただきます ごちそうさまです
28	月	くろざとうしょくばん ぎゅうにゅう かぼちゃシチュー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ ピーマン キャベツ コーン きゅうり レモン	パン くろざとう あぶら あぶら さとう	563 22.2 21.6 2.4	10月31日はハロウィン🎃 少し早いですが、ハロウィンにち ななでかぼちゃシチューにしまし た。ハロウィンは収穫に感謝をし 悪霊を追い払うために行ったお 祭りが起源だそうです。	
29	火	むぎごはん ぎゅうにゅう すぶた ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	しょうが たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ ピーマン コーン ねぶかねぎ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう でんぶん	630 25.5 19.2 1.9	給食時間にできるSDGsの取り 組みには、なるべく残さず食べる 、給食からバランスのよい食事 について学ぶ、食器を大切に使う などがあります。
30	水	からしみそあんかけうどん ぎゅうにゅう だいがくいも はくさいづけ きのこピラフ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう こんぶ とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぶかねぎ はくさい しめじ えのきだけ	うどん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら さつまいも あぶら さとう ごま こめ むぎ あぶら	633 25 18.1 2.6	今日は「からしみそあんかけうどん」 です。お箸でほぐしながら上 手に食べてみましょう。
31	木	ぎゅうにゅう ミートボール ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく らんぼく だっしふんにゅう ウインナー	たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん	パン でんぶん あぶら さとう じゃがいも	577 22.3 19.6 2.4	しっかり 手洗い

10月18日は
スマイル給食です。
お楽しみに。



「しょっかんくんの旅」
続々更新中!!



多文化共生月間です。

静岡市では、外国の人がたくさん暮らしています。静岡市には「静岡市多文化共生のまち推進条例」があります。多文化共生とは、いろいろな国の人たちが、互いの言葉や文化や習慣の違いを認め合って、一緒に住みよい社会をつくっていこうと言う考えです。10月21日にブラジルの献立を取り入れてみました。給食を通して他の国の食文化を知ってもらえると嬉しいです。

- ※ 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。食べるとき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。

- ※ 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。
- ※ 表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。