

10月 きゅうしょくこんだて

令和6年度 静岡市立清水興津小学校
(実施予定回数 20回)



令和6年度静岡市学校給食年間献立作成テーマ
「食べ物のみみつを探して 楽しく 食べよう」
静岡県や他県の郷土料理、行事食、食材の旬、味付けのみみつなど、
給食を通じて食の大切さや楽しさを感じてもらいたいと思います。

日曜日	曜日	献立	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg 食塩相当量 g	ひとくち 一口メモ
			あか 血や肉や骨になる	みどり 体の調子を整える	きいろ ねつや力になる		
1	火	くろはんぺんバーガー(パン)			パン	505 kcal 22.0 g 21.1 g 334 mg 2.6 g	静岡県の中部地方でよく食べられている黒はんぺん。さばやいわしを丸ごと原料としているので栄養満点です。今日は黒はんぺんフライを、パンにはさんで食べましょ。
		(くろはんぺん)	くろはんぺん(さば、いわし、たら)		パンこ こむぎこ あぶら さとう でんぶん		
		(きやべつ)		きやべつ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ふるさと給食の日	にくだんごのスープ	にくだんご(とりにく、ぶたにく)	にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ チンゲンサイ (しょうが、にんにく)	はるさめ		
2	水	むぎごはん		清水産のはねぎです	こめ むぎ	582 kcal 27.1 g 19.1 g 429 mg 1.9 g	おなじみのマーボー豆腐にカレー粉を加えてアレンジしたおかずです。たまねぎやたけのこも入っています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		マーボーカレー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ しいたけ たけのこ はねぎ にんにく しょうが	ごまあぶら さとう でんぶん		
		こまつなとコーンのちゅうかソテー	清水産の小松菜です	こまつな コーン きやべつ	あぶら		
3	木	りんごパン			りんごパン	495 kcal 19.9 g 19.0 g 309 mg 2.1 g	ミックスベジタブルのソテーは、四角く切った野菜をソテーした料理です。おはしを上手に使って、野菜をばさんで食べましょ。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ようふうおでん	とりにく ウインナー こんぶ	にんじん たまねぎ こんにやく	じゃがいも		
		ミックスベジタブルのソテー	ベーコン	いんげん コーン グリンピース にんじん えだまめ	あぶら		
4	金	むぎごはん			こめ むぎ	581 kcal 24.2 g 20.9 g 304 mg 2.1 g	さばには、DHAやEPAなど、血液サラサラにする栄養素が含まれます。血液がドロドロだと、血管が詰まったり、血管の病気になるやすいです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さばのみそに	さば みそ		さとう でんぶん		
		きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり つぼづけ きやべつ	ごま		
		かきたまじる	とうふ たまご	にんじん ねぶかねぎ	でんぶん		
7	月	チキンピラフ	とりにく	たまねぎ にんじん コーン グリンピース	こめ むぎ あぶら	580 kcal 20.6 g 22.1 g 269 mg 2.6 g	ピラフはフランス生まれの料理です。生米と一緒ににんじんや玉ねぎなどの具を入れスープで炊き上げます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ミートボール	にくだんご(とりにく、たまご、だしふんにゅう)	たまねぎ	あぶら さとう ばんこ でんぶん		
		やさいスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな	じゃがいも		
8	火	はっぼうめん(ちゅうかめん)			ちゅうかめん	587 kcal 28.1 g 21.0 g 381 mg 2.6 g	中華麺とは小麦粉にかんすいを加えて、こね上げたものです。かんすいを加えると黄色い麺になり、独特の弾力と歯触りが生まれます。
		(ちゅうかあんかけ)	ぶたにく えび いか	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	でんぶん ごまあぶら		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	さとう でんぶん あぶら こむぎこ		
		チーズ	チーズ				
9	水	きのことあぶらあげのごはん	あぶらあげ	しめじ しいたけ えのき	こめ むぎ	523 kcal 20.4 g 15.9 g 330 mg 2.6 g	今日はご飯に3種類のきのこ油揚げを入れて炊き込みます。きのこの旨味が出て、秋にぴったりの料理です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		あつやきたまご	たまご かつおだし		さとう でんぶん あぶら		
		ごまあえ		きやべつ もやし にんじん	ごま さとう		
		みそしる	とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん			
10	木	こくとうパン			こくとうパン	504 kcal 24.2 g 18.3 g 360 mg 1.8 g	大豆には、たんぱく質やカルシウム、鉄、食物せんいが豊富に含まれています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも さとう あぶら		
		コールスローサラダ	清水産のきゅうりです	きやべつ きゅうり コーン	コールスロードレッシング		
11	金	たきおこわ	とりにく	にんじん しいたけ しめじ たけのこ	こめ もちごめ さとう	549 kcal 20.7 g 19.1 g 280 mg 1.7 g	「おこわ」は、もち米の入っているもちもちした炊き込みご飯です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ぶりのフライ	ぶり		パンこ こむぎこ あぶら		
		けんちんじる	あぶらあげ とうふ	ごぼう こんにやく だいこん こまつな	じゃがいも ごまあぶら		
15	火	むぎごはん		清水産の小松菜です	こめ むぎ	592 kcal 21.8 g 18.0 g 263 mg 1.7 g	給食のごはんは、静岡県産のお米を使っています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ぶたにくのあまずし	ぶたにく	しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ にんじん ピーマン	じゃがいも あぶら さとう でんぶん		
		ちゅうかスープ	とうふ	コーン にんじん もやし チンゲンサイ			

16	水	げんまいいりパン(1年生なし)			げんまいいりパン	562 kcal 24.2 g 18.8 g 567 mg 2.5 g	給食のやきそばには、イカを入れています。イカのように噛み応えのある食材を使うことで、噛む回数を多くする工夫をしています。
		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 きゃべつ	めん あぶら		
		ワンタンスープ	ワンタン(ぶたにく、たまご、みそ)	ねぶかねぎ はくさい たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん ごまあぶら		
		ヨーグルト	ヨーグルト				
17	木	ピピンバ(むぎごはん)			こめ むぎ	527 kcal 24.1 g 16.2 g 290 mg 2.1 g	今日は「多文化給食」です。静岡市には1万人の外国人が暮らしています。今日のメニューは【韓国】の料理です。
		(ナムル)		こまつな にんじん もやし	さとう ごま ごまあぶら		
		(にく)	ぶたにく	しょうが にんにく	さとう あぶら		
		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			
18	金	マーガリンパン			マーガリンパン	578 kcal 20.1 g 25.5 g 329 mg 2.4 g	秋の味覚として親しまれている「きのこ」。今日のスパゲティには3種類のきのこが入っています。えのき、しいたけ、しめじです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		トマトオムレツ	たまご (だいた)	トマト たまねぎ	さとう あぶら マヨネーズ みずあめ でんぶん		
		きのこスパゲティ	ベーコン	たまねぎ えのき しいたけ しめじ いんげん	スパゲティ あぶら		
		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		
21	月	むぎごはん			こめ むぎ	539 kcal 23.0 g 15.0 g 280 mg 1.7 g	今日は「多文化給食」です。静岡市には1万人の外国人が暮らしています。今日のメニューは【中国】の料理です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ホイコーロー	ぶたにく はちょうみそ あかみそ	きゃべつ チンゲンサイ にんじん ねぶかねぎ えりんぎ ピーマン にんにく	あぶら さとう でんぶん		
		ちゅうかコーンスープ	たまご	コーン たまねぎ ねぶかねぎ	でんぶん		
22	火	むぎごはん			こめ むぎ	591 kcal 24.0 g 21.6 g 347 mg 1.9 g	生姜には、臭みを消す役割があります。いわしには、独特の魚臭さがありますが、生姜と一緒に煮ることで、臭みを和らげてくれます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		いわしのしょうがに	いわし	しょうが	さとう		
		だいたのいそに	だいた ツナ ひじき あぶらあげ	にんじん こんにゃく いんげん	さとう あぶら		
23	水	しよくパン			しよくパン	523 kcal 25.6 g 22.6 g 442 mg 2.5 g	今日のグリーンポテトは、こふき芋に青のりをまぶして作ります。青のりの香りを感じながら食べましょう。
		スライスチーズ	チーズ				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ハンバーグ(デミグラスソース)	ハンバーグ(とりにく、ぶたにく)	たまねぎ トマト にんにく しょうが	デミグラスソース さとう		
		グリーンポテト	あおのり	じゃがいも			
ミネストローネ	ベーコン だいた	にんじん トマト たまねぎ いんげん きゃべつ					
24	木	さつまいもごはん			こめ もちごめ さつまいも ごま	561 kcal 22.3 g 17.5 g 336 mg 2.2 g	秋が旬の食べ物、さつまいもが入ったさつまいもごはんです。薩摩地方(鹿児島県)から全国に広まったことから「さつまいも」と呼ばれるようになりました。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		あじフライ	あじ		パンこ こむぎこ あぶら		
		にびたし	あぶらあげ	こまつな きゃべつ			
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ	ごまあぶら		
29	火	しよくパン			しよくパン	587 kcal 22.9 g 25.5 g 300 mg 2.1 g	お好み揚げは、いか、大豆、ウインナー、かぼちゃ、じゃがいもを素揚げして塩・こしょうで味をつけます。いろいろな食感を楽しみましょう。
		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				
		おこのみあげ	いか だいた ウインナー	しょうが かぼちゃ	じゃがいも でんぶん あぶら		
		はるさめスープ		もやし チンゲンサイ にんじん しいたけ	はるさめ		
30	水	スマイルカレーライス(ごはん)			こめ	600 kcal 13.1 g 14.5 g 105 mg 2.0 g	より多くの子どもたちが笑顔になることを願い、食物アレルギーの原因となる28品目を使用しない献立を考えました。市内共通の献立で提供します。
		(カレー)	まぐろ ひよこめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ	あぶら カレールウ じゃがいも		
		ぶどうジュース			ぶどうジュース		
		やさしいサラダ		きゃべつ きゅうり コーン	コーンクリームドレッシング		
いちごゼリー		いちご	さとう				
31	木	マーガリンパン			マーガリンパン	605 kcal 23.4 g 26.4 g 419 mg 2.2 g	かぼちゃに含まれているビタミンは、加熱しても壊れにくいのが特徴です。今日はかぼちゃたっぷりの甘みのあるシチューです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		かぼちゃシチュー	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 いんげん	あぶら こむぎこ パター		
		わかめサラダ	わかめ	きゅうり きゃべつ	わふうドレッシング		
		ヨーグルト	ヨーグルト				

- 物資の都合により、献立を変更する場合があります。
- 食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。
- 表記されている栄養価は小学校3・4年生の数値です。
- 給食費は全て食材料費に使用しています。
- 学校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。

- 注意
- めん類の製造過程で卵、そば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。