



給食こんだて表

ふるさと給食の日

地産地消をすすめるために、給食で静岡の食べ物を多く使用し、紹介する献立です。



清水入江小学校

★給食のない日は、学年日より等でご確認下さい。

日	こんだて名	おもなざいりょうとそのはたらき			主な調味料	栄養量				
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 mg	カルシウム mg	食塩 g	
1 (火)	きのこごはん	油あげ	えのきだけ しいたけ にんじん	米 むぎ	しょうゆ 酒 塩	565	23.0	369	2.3	
	牛乳	牛乳								
	あつやきたまご	たまご		さとう 油 でんぷん	酢 みりん かつおだし しょうゆ こんぶエキス しょうゆ					
	やさいのごまあえ		ほうれん草 キャベツ にんじん	ごま さとう						
	みそしる	とうふ みそ わかめ	たまねぎ はねぎ	じゃがいも	かつお節(だし)					
2 (水)	食パン			パン		584	27.3	351	2.3	
	だいきチョコレート	だいき スキムミルク		油 さとう	ココアパウダー					
	牛乳	牛乳								
	サケのバターやき	サケ		バター	塩 こしょう					
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 油	コンソメ 塩 こしょう					
やさいスープ	とり肉 わかめ	はくさい もやし ほうれん草 にんじん		どりがらスープ しょうゆ コンソメ 塩 こしょう						
3 (木)	むぎ入りごはん			米 むぎ		652	25.8	320	2.8	
	牛乳	牛乳								
	マーボー豆腐	豆腐 ぶた肉 みそ	たけのこ はねぎ ねぶかねぎ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん ごま油 油	しょうゆ 中華スープ 肉みそ トマトソース					
	パンサンスー		キャベツ きゅうり にんじん	はるさめ さとう ごま油 ごま	酢 しょうゆ 塩					
	ミックスマッツ	そらめめ ひよこめめ		アーモンド 油						
4 (金)	ふるさと給食の日	しらすごはん	しらすぼし	しょうが	米	酒 しょうゆ 塩	551	26.0	284	2.3
	牛乳	牛乳								
	肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ こんにゃく にんじん グリンピース	じゃがいも さとう 油	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし)					
	けんちんじる	豆腐 とり肉	だいごん ごぼう にんじん ねぶかねぎ	さといも ごま油	しょうゆ 酒 塩 かつお節(だし)					
7 (月)	ちゅうかめんの ごもくあなか	ちゅうかめん	うすらたまご	はくさい たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ しいたけ しょうが	ちゅうかめん	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし)	617	24.9	291	2.1
	牛乳	牛乳								
	あげぎょうざ	ぶた肉 だいき	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	ごむぎこ ねぶか ねぶか ねぶか ねぶか ねぶか ねぶか	さとう 油 ごま油	しょうゆ 塩 かつお節(だし)				
	ぶどうゼリー		ぶどう	さとう						
	ピビンバ	むぎ入りごはん	ぶた肉	しょうが にんにく もやし ほうれん草 キャベツ にんじん にんにく	米 むぎ	油 ごま油 さとう				
8 (火)	やき肉	ごはんの上に やきにくと ナムル をのせて食べます	ぶた肉	しょうが にんにく もやし ほうれん草 キャベツ にんじん にんにく	油 ごま油 さとう	しょうゆ 酒 トマトソース	591	25.3	366	2.4
	ナムル									
	牛乳	牛乳								
	わかめスープ	豆腐 わかめ	たまねぎ はねぎ		どりがらスープ 中華スープ しょうゆ 塩 こしょう					
	りんごヨーグルト	ヨーグルト	りんご	さとう						
9 (水)	ふるさと給食の日	むぎ入りごはん			米 むぎ		609	24.1	418	2.0
	ふりかけ(おかか)	かつお節 のり だいき		ごま さとう	しょうゆ 塩					
	牛乳	牛乳								
	とうふのハンバーグ	だら 豆腐 だいき ひじき	たまねぎ えだまめ にんじん	パンこ でん粉 油 さとう ラード	しょうゆ 塩					
	こまつなとツナのソテー	ツナ(まぐろ)	こまつな とうもろこし	油	コンソメ 塩 こしょう					
10 (木)	みそしる	みそ 油あげ わかめ	たまねぎ はねぎ	じゃがいも	かつお節(だし)		569	24.4	470	1.5
	むぎ入りごはん			米 むぎ						
	牛乳	牛乳								
	サバのたつたあげ	サバ	しょうが キャベツ ほうれん草 レモン	でんぷん 油 米こ	しょうゆ みりん しょうゆ かつおだし					
	やさいのレモンしょうゆあえ	豆腐 とり肉 みそ	はくさい えのきだけ しめじ しいたけ ねぶかねぎ	さといも	かつお節(だし)					
11 (金)	きのこじる						617	21.9	363	2.6
	マーガリンパン(少)・・・1年生はパンなし			パン マーガリン						
	牛乳	牛乳								
	やきそば	ぶた肉 あおのり	キャベツ もやし にんじん しょうが	むしめん 油 ごま	ソース 酒 しょうゆ					
	フルーツポンチ	豆腐 かんてん	みかん バイコン もも ぶどう りんご	さとう	コンソメ 塩 こしょう					
15 (火)	チーズ	チーズ					591	25.4	394	2.5
	むぎ入りごはん			米 むぎ						
	牛乳	牛乳								
	あつあげのちゅうかに	あつあげ ぶた肉 ちくわ	もやし にんじん たけのこ チンゲンサイ しいたけ	さとう でんぷん 油	しょうゆ 酒 肉みそ 中華スープ					
	ワンタンスープ	ぶた肉 たまご みそ	はくさい ねぶかねぎ たら たまねぎ しょうが	ごむぎこ でん粉 油	中華スープ コンソメ 酒 しょうゆ 塩 こしょう					
16 (水)	さつまいもごはん			米 もち米 さつまいも	酒 塩	595	23.1	395	2.2	
	牛乳	牛乳								
	カツオのフライ	カツオ だいき	たまねぎ しょうが	パンこ 油 ごむぎこ さとう	しょうゆ 塩					
	はくさいのそくせきづけ	こんにゃく	はくさい	さとう	塩 しょうゆ 酢 塩					
	ぶたじる	ぶた肉 豆腐 みそ	だいごん ごぼう にんじん こんにゃく ねぶかねぎ	さといも	かつお節(だし)					

和食を食べて健康に
ごはんは汁物、魚、豆、野菜、きのこ、海そうなどを組み合わせた和食は、食物せんいが多く日本人が健康で長生きの理由のひとつだとされています。

自分の体は自分で守ろう
食事の前には、必ずせっけんを使って手を洗います。体の中に汚れやバイキンを入れないように、ていねいに洗いましょう。

とうふを食べよう
とうふには、畑の肉といわれる大豆と同じ栄養があります。さらにとうふにすることで、大豆の栄養がより吸収されやすくなります。

しらすの「しらす」
しらすはイワシの稚魚で、静岡市では用宗港や由比港などでたくさん水揚げされています。

★いつも ゆっくりとよくかんで★
久しぶりに「うすらたまご」の登場です。食事はいつも、よく見て、よくかんで、ゆっくりといただきます。

野菜不足に注意
体に必要な野菜は、1日に300～350グラムです。一度にたくさん食べることは難しいので、朝夕の3回の食事で、いつも野菜を多く食べることを意識しましょう。

ごはんはパワーのもと
体や脳を動かすための大切なエネルギーのもとになる主食は、いろいろなおかずと組み合わせ、たっぷり食べましょう。

秋においしい魚
サンマ、サバ、サケなどの魚は秋に脂がのって、よりおいしくなります。この脂は、血液をサラサラにしたり、頭の働きをよくしたりします。

成長期に必要なカルシウム
小中学生は、体の土台となる骨が最も成長するため、大人よりもカルシウムが多く必要です。カルシウムの多い牛乳乳製品、海藻や小魚などをすすんでとりましょう。

野菜をたくさん食べるために
野菜は、生よりも、ゆでる、煮る、炒める、汁に入れるなど加熱した方が、かさが減って一度にたくさん量の野菜でも食べやすくなります。

秋においしいさつまいも
やきいも やらかしいもなど、加熱すると甘みが増しておいしくなります。ビタミンCや食物せんいが多いのが特徴です。

日	こんだて名	おもなざいりょうとそのはたらき			主な調味料	栄養量			
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
17 (木)	マーガリンパン			パン マーガリン		581	22.0	319	2.3
	牛乳	牛乳							
	ポークビーンズ	ぶた肉 白いんげん豆	たまねぎ じんじん トマト グリンピース	じゃがいも さとう 油	ケチャップ ソース ツリ ツリ塩 こしょう				
	コールスローサラダ (コールスロドレッシングであえます)	清水の 早生みかんです。	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし (レモン バイタ だまねぎ)	(油 さとう)	(酢 塩)				
みかん		みかん							
18 (金)	むぎ入りごはん			米 むぎ		572	24.8	310	1.6
	牛乳	牛乳							
	わかどりのからあげ	とり肉	しょうが	でんぷん 油	酒 しょうゆ				
	ひじき入りおひたし	ひじき	ほうれん草 キャベツ にんじん		しょうゆ かつお節(だし)				
みそしる	とうふ みそ 油あげ わかめ	だいこん こまつな		かつお節(だし)					
21 (月)	むぎ入りごはん			米 むぎ		561	22.5	358	1.8
	牛乳	牛乳							
	いなかに	あつあげ ぶた肉 みそ こんぶ	だいこん こんにゃく にんじん しいたけ しょうが にんにく	じゃがいも さとう ごま油	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし)				
	やさしいそかあえ	のり	キャベツ ほうれん草		しょうゆ みりん 酒				
りんごゼリー		りんご	さとう						
22 (火)	マーガリンパン			パン マーガリン		640	26.8	494	2.9
	牛乳	牛乳							
	オムレツ	たまご		さとう でんぷん 油	塩				
	きのこスパゲティ	とり肉	たまねぎ えのきだけ しいたけ さやいんげん	スパゲティ 油 パター	しょうゆ コンソメ 塩 こしょう				
ミネストローネ	白いんげん豆 ベーコン	たまねぎ トマト にんじん	じゃがいも	どりがらみ ツリ塩 こしょう					
あじつけにぼし	カタクチイワシ		さとう でんぷん						
23 (水)	ふるさと給食の日	むぎ入りごはん		米 むぎ		611	27.6	335	2.3
	牛乳	牛乳							
	くろはんぺんのフライ	くろはんぺん だいた (サバ イワシ タラ)	和食は、はしを使って食べます。小さな豆も、はしではさんで食べましょう。	パンこ 油 こむぎこ でんぷん さとう	塩 みりん 魚介だし(イ、ホウ、粉)				
	だいたいのそに	だいた 油あげ ひじき	にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう 油	しょうゆ かつお節(だし)				
みそしる	とうふ みそ わかめ	たまねぎ えのきだけ こまつな		かつお節(だし)					
24 (木)	スマイル給食	ごはん		米		600	13.7	59	2.0
	スマイルカレー	ツナ(キハダマグロ) ひよこ豆	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	じゃがいも 油 カレールウ(粉) カレールウ(粉)	中濃ソース(粉) ツリ-粉) 野菜ブイヨン(粉) ツリ-粉) ケチャップ カレ- 塩こしょう				
	ぶどうジュース		ぶどう						
	やさしいサラダ (コンクリーミードレッシングであえます)		キャベツ きゅうり とうもろこし しめじ	(油 さとう)	(酢 塩)				
いちごゼリー		いちご	さとう						
25 (金)	きのこのピラフ	ベーコン	たまねぎ にんじん かつお かつお かつお かつお	米 パター 油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	657	23.4	367	2.3
	牛乳	牛乳							
	メンチカツ	とり肉 牛肉 ぶた肉	たまねぎ	パンこ 油 こむぎこ ラード さとう	ワイン塩 ケチャップ				
	はくさいと肉だんごのスープ	とり肉 ぶた肉 わかめ だいた	はくさい もやし たまねぎ ほうれん草 しょうが にんにく	ラード さとう でんぷん	どりがらみ ツリ しょうゆ 塩 こしょう				
ヨーグルト	ヨーグルト		さとう						
28 (月)	ふるさと給食の日	さくらごはん		米 むぎ	しょうゆ 酒	611	29.0	349	2.4
	そぼろどん	とりにぼろ	とりにぼろ	さとう	しょうゆ 酒 みりん				
	牛乳	牛乳		さとう でんぷん	しょうゆ 塩 かつお節エキス				
	つみれじる	つみれ(イワシ・タラ・大豆)	だいこん ほくさい にんじん ねぶたねぎ	ざといも (でんぷん・さとう)	かつお節(だし) 塩				
レモンゼリー	とうふ みそ	レモン	さとう 水あめ						
29 (火)	ソフトめん			ソフトめん		614	26.2	321	1.9
	牛乳	牛乳							
	ミートソース	ぶた肉 牛肉 みそ	たまねぎ トマト にんじん マカロニ グリンピース にんにく しょうが	ハヤシルウ さとう 油	ケチャップ ワイン コンソメ ソース 塩 こしょう				
	かいそうサラダ (和風ドレッシングであえます)	わかめ こんぶ 赤ワサビ 油揚げ かんてん	キャベツ きゅうり とうもろこし (たまねぎ ビーツ かつお かつお)	(油 さとう)	(しょうゆ 酢 塩)				
にゅうさんきんいんりょう	にゅうさんきんいんりょう								
30 (水)	むぎ入りごはん			米 むぎ		586	26.3	422	2.5
	ふりかけ(のり)	あおさ のり	まっ茶	こま さとう こむぎこ	塩				
	牛乳	牛乳							
	イワシのみぞれに	イワシ	だいこん	さとう でんぷん	しょうゆ 酢 昆布だし				
きんぴらごぼう	ちくわ	ごぼう こんにゃく にんじん	さとう ごま油 こま	しょうゆ みりん ツリ					
かきたまじる	とうふ たまご	たまねぎ ほうれん草	でんぷん	しょうゆ 塩 かつお節(だし)					
31 (木)	わかめごはん	わかめ		米 むぎ		634	22.8	320	2.7
	牛乳	牛乳							
	肉だんごのごもくあん	とり肉 ぶた肉 だいた うすたら たまご いか	たまねぎ にんじん だいたのこ さやえんどう しいたけ	さとう でんぷん 油	しょうゆ かつおだし				
やさしいごまおひたし		キャベツ ほうれん草 とうもろこし	油 さとう こま	しょうゆ 塩					

○ 表示の栄養量は、3・4年生が1人分をすべて食べた場合にとれる栄養量です。
 ○ 物価の変動や仕入れの都合などにより献立を変更することがあります。
 ○ 食材の使用に際しては、安全確認に努めています。
 ○ 魚を使った料理では、小骨が残っている場合がありますので注意しましょう。
 ※「食育ブック(少年写真新聞社)」のイラストを使用しています。

注意 ★めん工場では、そば、卵を含む製品を製造しています。
 ★パン工場の製造過程で卵、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。
 ★給食で使用している魚介類や海藻には、エビやタコ、イカやカニなどが混入している場合があります。

豆を食べよう
 豆には、これから芽を出して育つために必要な栄養が、小さな粒にぎゅっとつまっています。食物せんいもいっぱいです。

ひじきを食べ健康に
 ひじきには、丈夫な骨や歯をつくるカルシウム、血液をつくる鉄、おなかのそうじをする食物せんいなどがたくさんあります

煮物のおいしさ
 煮物は、だしのうまみが料理をよりおいしくしてくれます。だしがきいていると、うす味でもおいしく食べることが出来ます

たまごは完全食品?
 たまごには、ビタミンCと食物せんい以外の栄養がバランスよく含まれています。野菜やいも海藻などを組みあわせて食べるようにしましょう。

黒はんぺん
 イワシやサバなどの魚を丸ごと使って作る、静岡だけの食べ物です。歯ごたえがあり魚の香りとおいしさがいっぱいです。

スマイル給食
 スマイル給食は、食物アレルギーや文化・信条などに配慮し、食物アレルギーの原因となる28品目の食品を除去した献立です。静岡市内のすべての小中学校で、10月中に同じ献立が実施されます。

きのこを食べよう
 きのこには、うまみと良い香りがいっぱいです。低カロリーで食物せんいがとても多く、生活習慣病の予防にもぴったりです

きれいなもりつけでよりおいしく
 おいしさは、味だけではなく見た目でも感じ方がちがいます。よりおいしく食べられるようにいろいろきれいなもりつけをしましょう。

バランスを考えて食べよう
 スパゲティやカレーライスなどにも、栄養バランスを考えて野菜料理を組み合わせてみましょう。ひと皿だけの食事では、野菜の種類も量も不足がちです。

和食のおいしさのひみつ「だし」
 だしのうまみが料理や食品のもつ味を引きだして、よりおいしくします。入江小では、かつお節の厚削りを使っています。

食事は組み合わせが大切
 いろいろな種類の食べ物をとることで、栄養のバランスがよくなります。なるべく多くの食べ物を組み合わせましょう。