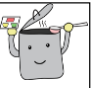




給食こんだて表

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、学年だより等でご確認下さい。

Main table with columns for date, menu name, ingredients, and nutritional values. Includes sub-sections like '和食を食べて健康に' and '自分の体は自分で守ろう'.

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) フー	中濃ソース(粉) ツリ-粉) 野菜ブイオン(粉) ツリ-粉) ケチャップ カ-こ 塩こしょう				
	ぶどうジュース		ぶどう						
	やさしいサラダ (コーンクリーム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 しいたけ ツリ ツリ ツリ ツリ ツリ ツリ ツリ ツリ	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 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
	牛乳	牛乳							
	そぼろどん	とりにぼろ とたまごそぼろをのせて食べます	とりにぼろ たまご	たけのこ しいたけ えだまめ	さとう しょうゆ 酒 みりん 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 赤ツリ 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 ツリ ツリ ツリ)	(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
	牛乳	牛乳							
	ふりかけ(のり)	あおさ のり	まっ茶	こま さとう こむぎこ	塩				
	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 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 すすり たまご いか	たまねぎ にんじん たけのこ 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 酢 塩				
	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あります。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。