



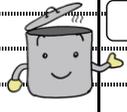
10月 給食こんだてひょう



令和6年度 静岡市献立テーマ「食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう」

令和6年10月 静岡市立清水神師小学校（給食予定回数21回）

日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			栄養量（3・4年生）				
			あか	みどり	きいろ	エネルギーkcal	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g	
			血や骨や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	ひとくちメモ				
1	火	むぎごはん			こめ むぎ	595	25.2	287	1.8	【主食をしっかり食べよう】主食（ごはん、パン、めんなど）は、わたしたちの体を動かすためのエネルギー源です。食事の中でも重要な働きがあるので、しっかり食べましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		おやこに	たまご とりにく	たまねぎ たけのこ にんじん	さとう					
		きゅうりとつぼつけのあえもの		キャベツ きゅうり たいこん	ごま					
2	水	ロールパン			パン さとう マーガリン	630	27.8	431	2.6	【イカ】神師小の給食で使うイカは、ムラサキイカが主ですが、世界には450種類ものイカがいます。イカは、歯ごたえが良く、血液をきれいにしてくれる働きがあります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		いかいりやきそば	ぶたにく いか	キャベツ もやし にんじん しょうが	むしめん あぶら ごま					
		わかめスープ	とうふ わかめ	たまねぎ ねぎ						
3	木	やきぶたチャーハン	ぶたにく	ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	584	19.1	472	2.6	【にんじん】にんじんには、肌を健康に保ち、目の健康を守る働きがあります。また、抗酸化作用があるので病気を予防する効果もあります。給食では、彩にもなるため、ほとんど毎日になんじんを使用しています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		すいぎょうざのスープ	ぶたにく とりにく	はくさい チンゲンサイ にんじん	こむぎこ あぶら					
		ちゅうかサラダ		キャベツ ねぎ しょうが						
		あんりんデザート	とうにゅう	もやし キャベツ きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら					
4	金	くろパン			パン くろざとう	601	25.8	359	2.1	【ボークビーンズ】アメリカの代表的な家庭料理です。給食では、大豆を使って作りますが、アメリカの家庭では白いんげん豆を使って作られています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ボークビーンズ	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ しめじ にんじん トマト	じゃがいも さとう あぶら					
		コールスローサラダ		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング					
		みかん		みかん						
7	月	ピビンバ			こめ むぎ	610	27.3	364	2.0	【海外の食文化を知ろう*韓国】韓国料理のひとつピビンバは、韓国では「ピビンバ」と発音します。「ピビン」は混ぜる、「バ」はごはんの意味で、ごはんの上にのせた肉や野菜を混ぜながらいただく料理です。
		(やきにく)	ぶたにく	しょうが にんにく	さとう あぶら					
		(ナムル)		もやし ほうれんそう にんじん	さとう ごまあぶら					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
8	火	はっぼうめん			ちゅうかめん	608	28.4	298	2.2	【シューマイ】ひき肉を小麦粉の皮で包み蒸して作るシューマイは、中華料理の点心です。中国では、点心は「お腹がすいた時に食べる軽食」を意味しています。
		(はっぼうさい)	ぶたにく いか	はくさい たけのこ チンゲンサイ	でんぷん ごまあぶら					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん きくらげ しょうが						
		シューマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぷん さとう					
9	水	スマイルカレーライス	まぐろ ひよこまめ	たまねぎ にんじん しめじ	こめ	634	13.8	56	2.2	【スマイル給食】今年度も消費者庁から示されているアレルギー-28品目を除いた給食を提供します。たくさんの方が食べられるよう卵や乳製品、小麦、肉などを使っていないカレーライスです。
		ぶどうジュース		しょうが にんにく	じゃがいも カレールウ あぶら					
		やさいサラダ		ぶどうかじゅう						
		いちごゼリー		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング					
10	木	むぎごはん			こめ むぎ	610	22.4	338	2.0	【ふるさと給食の日*黒はんぺん】黒はんぺんは、静岡県の特産物です。イワシやサバなどの青魚を使っているため、成長期に欠かせないカルシウムや鉄分が豊富です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		くろはんぺんフライ	くろはんぺん		パンこ こむぎこ あぶら					
		だいずのいそに	だいず あぶらあげ ひじき	にんじん いんげん こんにゃく	さとう あぶら					
		みそしる	みそ わかめ	たまねぎ こまつな えのき						
11	金	きなこあげパン	きなこ		パン さとう あぶら	581	23.2	456	2.4	【あげパン】人気のあげパンは、高温の油でさっとパンを揚げて、熱いうちにきな粉とさとうをまぶして作ります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		スペインオムレツ	たまご ベーコン チーズ		じゃがいも さとう あぶら					
		やさいとらビオリのスープ	ぶたにく	はくさい キャベツ にんじん たまねぎ	こむぎこ					
14	月	スポーツの日								
15	火	むぎごはん			こめ むぎ	617	27.5	418	1.6	【焼きどうふ】かために作ったもめんどうふに、焼き目をつけた焼きどうふは、味がしみやすく、くずれにくい特徴があります。神師小のとうふは、市内のとうふ屋さんで作ってもらっています。給食では、一度に約100丁使っています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		やきどうふのちゅうかに	やきどうふ ぶたにく	もやし チンゲンサイ たけのこ にんじん しめじ	さとう でんぷん あぶら					
		きゅうりのちゅうかあえ		きゅうり かぶ かぶのは	さとう ごま ごまあぶら					
ミックスナッツ	そらめめ ひよこまめ		アーモンド あぶら							



日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			栄養量(3・4年生)				
			あか	みどり	きいろ	エネルギーkcal	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g	
			血や骨や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	ひとくちメモ				
16	水	りんごパン		りんご	パン さとう	588	22.8	329	2.1	【かぼちゃ】鮮やかなオレンジ色は、カロテンと言い、体の中でビタミンAになります。このビタミンAは、かぜ予防や目を疲れにくくするなど、わたしたちの体に優しい働きがあります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		かぼちゃシチュー	とうにゅう ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ かぼちゃ にんじん しめじ	こむぎこ パター あぶら					
		フレンチサラダ		キャベツ あかピーマン きゅうり コーン	あぶら さとう					
17	木	きのこツナのごはん	まぐろ	しめじ まいたけ しいたけ	こめ むぎ	588	24.2	421	2.5	【きのこ】古くから日本で「秋の味覚」として親しまれてきたきのこは、お腹の調子を整えてくれる食物せんい豊富な食材です。よくかんで食べましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		あつやきたまご	たまご		あぶら さとう でんぷん					
		にびだし	あぶらあげ	キャベツ ほうれんそう						
18	金	むぎごはん			こめ むぎ	593	26.1	373	1.8	【さといも】さといもは、日本で古くから食べられています。さといものヌルヌルとした成分はムチンと言います。この成分には、肉や魚の消化を助ける働きがあります。
		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	とりにく	だいこん だけのこ にんじん グリンピース						
		ごまあえ		はくさい もやし こまつな	ごま さとう					
21	月	げんまいパン			パン げんまい	643	27.5	602	2.4	【春雨】春雨は、緑豆という豆を原料に作られています。春に降る弱い雨に見た目が似ていることから名づけられました。春雨は、サラダや炒め物、スープなどどんな料理にも使うことができます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		たらフライ	たら		パンこ こむぎこ あぶら					
		ポイルキャベツ		キャベツ						
22	火	はくさいとにくだんごのスープ	とりにく ぶたにく	はくさい チンゲンサイ だけのこ にんじん	はるさめ					
		ヨーグルト	ヨーグルト							
		むぎごはん			こめ むぎ	614	23.9	395	1.8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
23	水	なすいりマーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	なす だけのこ ねぎ しいたけ	でんぷん さとう ごまあぶら					【なす】なすの果肉はスポンジのような構造をしているため、味がしみ込みやすく、組み合わせた素材のうま味やだしをしっかりと吸ってくれます。
		はるさめサラダ		キャベツ きゅうり にんじん	はるさめ さとう ごまあぶら					
		さつまいもごはん			こめ さつまいも もちこめ ごま	601	23.7	417	2.0	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 							
24	木	まぐろメンチカツ	まぐろ	たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ あぶら					【さつまいも】さつまいもは、お腹の調子を整えてくれる食物せんいが豊富な食材です。旬のさつまいもを味わいながらいただきます。
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ ごぼう だいこん こんにゃく						
		くろしよパン			パン くろざとう	581	23.7	361	2.5	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
25	金	ごちくオムレツ	たまご とりにく だいす	にんじん しいたけ グリンピース	さとう あぶら					【クラムチャウダー】チャウダーは、魚介類や野菜を入れたクリームスープでアメリカの家庭料理です。日本では、あさりを入れて作ることが多いですが、アメリカではホンピノス貝と言われる二枚貝を使うことが多いです。
		きのこスパゲティ	とりにく	しめじ えのき いんげん しいたけ	スパゲティ パター あぶら					
		クラムチャウダー	ぎゅうにゅう あさり	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも こむぎこ パター					
		むぎごはん			こめ むぎ	611	25.1	393	2.1	
28	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							【よくかんで食べよう】食べ物をよくかんで食べることは、消化、吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯の予防に役立つなど体によい働きがあります。かみ応えのよい食べ物だけではなく、やわらかい食べ物もよくかんで食べる習慣を身につけましょう。
		あじフライ	あじ		パンこ こむぎこ あぶら					
		ポイルキャベツ		キャベツ						
		みたくさんじる	とうふ とりにく みそ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ	さつまいも					
29	火	ロールパン			パン さとう マーガリン	631	24.6	307	2.2	【小松菜】小松菜には、骨を丈夫にするために大切なカルシウムが豊富です。静岡市内でも多く生産されているため、給食でも積極的に使用しています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		とりにくのトマトいため	とりにく	たまねぎ トマト コーン	マカロニ こむぎこ パター あぶら					
		やさしいスープ		こまつな キャベツ にんじん	じゃがいも					
30	水	特別日課(給食なし)								
31	木	きのこピラフ	とりにく	しめじ えのき	こめ むぎ あぶら	648	26.3	382	2.2	静岡市学校給食ウェブサイト 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう あぶら 					
		ポトフ	ウィンナー	たまねぎ キャベツ にんじん	じゃがいも					
かぼちゃデザート	とうにゅう	かぼちゃ	さとう みずあめ							

※ 表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

※ 麺の製造過程でそば、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、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

※ 静岡市の学校給食センターや小中学校では、調理員を募集しています。

イラスト：少年写真新聞社、たんぼほ出版