

11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11月 静岡市立清水袖師小学校（給食予定回数18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						
4	月	ふりかききゅうじつ 振替休日										
5	火	ひじきごはん	ぶたにく あぶらあげ ひじき	こんにゃく にんじん	こめ さとう	613	22.2	397	2.2	【ふるさと給食*静岡市お茶の日】 11月1日は、静岡市お茶の日です。 「静岡茶の祖」である聖一國師の誕生日であることから、もっと静岡茶に親しみをもってほしいということで制定されました。		
		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		あぶら こむぎこ パンこ							
		みだくさんじる	とうふ みそ	だいこん ねぎ ごぼう にんじん	じゃがいも ごまあぶら							
6	水	おちゃプリン	とうにゅう	まっちゃ	さとう					【トマト煮】今日のトマト煮は、生のトマトと調味料としてトマトジュースを加えて作りました。トマトジュースを少し加えることで味の深みが増します。		
		くろパン			パン くらざとう	632	25.1	363	2.2			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう									
		だいずとウィンナーのトマトにコーンサラダ	だいず ウィンナー チーズ	たまねぎ トマト にんじん グリンピース	じゃがいも さとう あぶら							
7	木	みかん		みかん						【ニラ】ニラは、ぶた肉と一緒に調理することで、疲労回復効果が高まります。体にやさしい野菜をしっかり食べましょう。		
		むぎごはん			こめ むぎ	610	23.4	340	2.0			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう									
		シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん こむぎこ みずあめ							
8	金	チーホーサイ	ぶたにく	キャベツ たけのこ にんじん にら しょうが	はるさめ あぶら					【よくかんで食べよう*いい歯の日】 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。		
		とうふときのこのスープ	とうふ たまご わかめ	しめじ えのき	でんぷん							
		むぎごはん			こめ むぎ	601	24.4	331	2.1			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう									
11	月	ごもくきんぴら	ぶたにく	ごぼう こんにゃく にんじん	じゃがいも あぶら さとう					【よくかんで食べよう*いい歯の日】 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。		
		なっとう	なっとう									
		みそしる	みそ	キャベツ たまねぎ こまつな								
		ロールパン	11日から15日は、ふるさと給食週間です！			パン マーガリン	634	22.6	340		2.0	
12	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							【ふるさと給食週間】今週は、ふるさと給食週間です。静岡県では、いろいろな食材が生産されています。今週は、静岡県で生産されている食材を積極的に使用しています。		
		にくだんごシチュー	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト グリンピース	じゃがいも ハヤシルウ さとう あぶら							
		コーンサラダ		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング							
		むぎごはん			こめ むぎ	641	24.9	353	1.8			
13	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							【ふるさと給食の日*牛乳】給食の牛乳は、富士宮で育てられた牛から搾乳し、静岡市でパックに詰められたものを使用しています。牛乳には、わたしたちの骨や歯を丈夫にするために欠かせないカルシウムが豊富です。ゆっくり飲みましょう。		
		とりにくのみそからめ	とりにく みそ		でんぷん あぶら さとう ごま							
		キャベツのそくせきつけ	こんぶ	キャベツ きゅうり								
		のっぺいじる	とうふ	だいこん にんじん こんにゃく	さといも でんぷん							
14	木	のっぺいじる	とうふ	だいこん にんじん こんにゃく	さといも でんぷん					【ふるさと給食の日*静岡おでん】 「静岡おでん」は静岡市の郷土料理です。静岡おでんの特徴は、黒い煮汁で串にささった具材を煮込んで作ります。給食ではいろいろな食材を食べしてほしいので、一口大に切って作ります。		
		むぎごはん			こめ むぎ	610	27.0	326	1.8			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう									
		しずおかおでん	ぶたもつ ぎゅうすじ	だいこん	じゃがいも							
15	金	おひたし	さつまあげ くろはんぺん							【ふるさと給食の日*加工品】市内では、加工品も数多く生産されています。今日は、市内で生産されたコロッケを使用します。給食では、安全な加工品を選定して使用しています。		
		みかんゼリー	うすらのたまご すじほこ	はくさい ほうれんそう にんじん								
		ツナカレーピラフ	まぐろ	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが	こめ むぎ	630	21.2	300	2.3			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう									
18	月	コーンフライ	ぎゅうにゅう	コーン	あぶら こむぎこ パンこ					【ふるさと給食の日*生揚げ】給食の豆腐製品は、市内のとうふ屋さんと学校給食用に作ってもらったものを使用しています。		
		ポトフ	ウィンナー	たまねぎ キャベツ かぶ にんじん	じゃがいも							
		むぎごはん			こめ むぎ	601	22.9	403	1.6			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう									
18	月	なまあげのちゅうかに	なまあげ ぶたにく	はくさい たまねぎ しいたけ	でんぷん さとう ごまあぶら					【ふるさと給食の日*生揚げ】給食の豆腐製品は、市内のとうふ屋さんと学校給食用に作ってもらったものを使用しています。		
		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 ごまあぶら							
		休業日	きゅうぎょうび 休業日									

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				
19	火	カミカミカレーライス ぎゅうにゅう わかめサラダ	ぶたにく いか だいす チーズ ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ れんこん にんじん いんげん しょうが にんにく キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら ドレッシング	633	26.2	312	2.0	【カミカミカレーライス】今日は、かみかみのよいイカ、豚肉、大豆、れんこん、いんげんの入ったカミカミカレーライスです。よくかんで食べることを意識していただきますよう。
20	水	ごもくうどん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ はくさいづけ	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ちくわ のり こんぶ	ねぎ しめじ にんじん しいたけ はくさい	うどん  あぶら こむぎこ	583	28.2	320	2.5	【はくさい】はくさいは、芯の部分が肉厚でみずみずしく、苦みやえくみが少ないので食べやすい野菜です。はくさいは、すっきりと重みがあり、しっかりと巻かれているものを選ぶが良いです。
21	木	きなこあげパン ぎゅうにゅう にくだんご やさしいスープ はっこうにゅう	きなこ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく はっこうにゅう	たまねぎ しょうが キャベツ ほうれんそう もやし にんじん コーン	パン さとう あぶら パンこ あぶら	599	26.1	385	2.4	【あげパン】人気のあげパンは、高温の油でさつぱりとパンを揚げて、熱いうちにきな粉とさとうをまぶして作ります。
22	金	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのおろしに いりどり みそしる	ぎゅうにゅう いわし とりにく とうふ みそ	だいこん たけのこ こんにゃく にんじん れんこん いんげん しいたけ たまねぎ こまつな	こめ むぎ さとう でんぶ あぶら さとう	619	27.3	479	2.4	【和食の日】11月24日は、「いい日本食」で和食の日です。すまし汁やみそ汁のだしは、給食室でかつお節や昆布を使って時間をかけてとっています。だしの香りを楽しみましょう。
25	月	さつまいもごはん ぎゅうにゅう ぶりフライ ポイルキャベツ みそしる	ぎゅうにゅう ぶり とうふ みそ あぶらあげ	 だいこん ねぎ えのき	こめ もちこめ さつまいも ごま あぶら パンこ こむぎこ	629	22.1	397	2.2	 静岡市学校給食ウェブサイト
26	火	バターライス ぎゅうにゅう チキンフリカッセ フレンチサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とうにゅう ぎゅうにゅう とりにく チーズ りんごゼリー	たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン あかピーマン レモンかじゅう	こめ バター バター こむぎこ あぶら なまクリーム あぶら オリーブオイル さとう さとう みずあめ	630	22.1	295	1.6	【世界の料理を知ろう*フランス】今日の給食は、フランスの煮込み料理「フリカッセ」です。フリカッセは、「白い煮込み」という意味があります。バターライスと一緒に食べましょう。また、フランスではりんごが多く食べられています。フランス語でりんごのことを「Pomme (ポム)」と言います。
27	水	むぎごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ごもくまめ みそしる 環境にやさしいお茶クリーム大福	ぎゅうにゅう たまご だいす とりにく みそ あぶらあげ わかめ しろいんげんまめ	りよくちや えのき	こめ むぎ さとう あぶら さとう あぶら さとう もちこ しょうしんこ	675	26.1	324	1.9	【環境おうえん給食】静岡市では、給食に有機農産物を使う取り組みを始めています。今日の給食で使う予定のお茶クリーム大福のお茶は、有機農業で作られました。
28	木	ロールパン ぎゅうにゅう いかいりやきそば わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とうふ わかめ	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし にんじん しょうが たまねぎ ねぎ	パン マーガリン むしめん あぶら ごま	626	27.8	431	2.7	【しょうが】給食のやきそばには、しょうがが入っています。しょうがの辛み成分には、様々な働きがあり、その一つに血行を促す作用があるため、体を温める働きがあります。
29	金	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	たけのこ ねぎ はねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん	こめ むぎ でんぶ さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら ごま	601	26.8	411	1.8	【どうふ】どうふには、大豆のおいしさや栄養がぎゅっと凝縮されています。そして、どうふになることで大豆に含まれる栄養成分が体に取り入れやすくなります。

※ 表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

※ 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、たんぽぽ出版

有機農業ってなに??

有機農業では、科学的に合成された肥料や農薬を原則使いません。また、遺伝子組み換え技術の利用等も行いません。有機農業を行うことは、土の中の環境や生物の多様性等を守ることにつながります。

