

# 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 ぎゅうにゅう くろはんぺんフライ みだくさんじる おちゃプリン	ぶたにく あぶらあげ ひじき ぎゅうにゅう くろはんぺん とうふ みそ とうにゅう	こんにやく にんじん こんにやく だいこん ねぎ ごぼう にんじん まっちゃ	こめ さとう あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも ごまあぶら 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。
6	水	くろパン 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 みかん	ぶたにく だいたい ウィンナー チーズ みかん	たまねぎ トマト にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン みかん	パン くろざとう じゃがいも さとう あぶら ドレッシング	632	25.1	363	2.2	【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。
7	木	むぎごはん ぎゅうにゅう シュウマイ チーホーサイ とうふときのこのスープ	ぶたにく ぶたにく とうふ たまご わかめ	たまねぎ しょうが キャベツ たけのこ にんじん いら しょうが しめじ えのき	こめ むぎ パンこ でんぷん こむぎこ みずあめ はるさめ あぶら でんぷん	610	23.4	340	2.0	【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。
8	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくきんぴら なっとう みそしる	ぶたにく ぶたにく なっとう みそ	ごぼう こんにやく にんじん いんげん しょうが キャベツ たまねぎ こまつな	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	601	24.4	331	2.1	【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。
11	月	ロールパン ぎゅうにゅう にくだんごシチュー コーンサラダ	11日から15日は、ふるさと給食週間です！ 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 キャベツ きゅうり コーン		パン マーガリン じゃがいも ハヤシルウ さとう あぶら ドレッシング	634	22.6	340	2.0	【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。
12	火	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそからめ キャベツのそくせきつけ のっぺいじる	とりにく みそ こんにふ とうふ	キャベツ きゅうり だいこん にんじん こんにやく ごぼう しいたけ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごま さといも でんぷん	641	24.9	353	1.8	【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。
13	水	むぎごはん ぎゅうにゅう しすおかおでん おひたし みかんゼリー	ぶたもつ ぎゅうすじ さつまあげ くろはんぺん うすらのたまご すじほこ こんにふ おでんこ	だいこん はくさい ほうれんそう にんじん みかんかじゅう	こめ むぎ じゃがいも さとう みずあめ	610	27.0	326	1.8	【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。
14	木	ツナカレーピラフ ぎゅうにゅう コーンフライ ポトフ	まぐろ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ウィンナー	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが コーン たまねぎ キャベツ かぶ にんじん	こめ むぎ あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも	630	21.2	300	2.3	【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ーンフレークを使用します。給食では、安全な加工品を選定して使用しています。
15	金	むぎごはん ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかに パンサンスー	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	はくさい たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり にんじん	こめ むぎ でんぷん さとう ごまあぶら はるさめ さとう ごまあぶら	601	22.9	403	1.6	【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。
18	月	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	ぶたにく いか だいす	たまねぎ れんこん にんじん	こめ むぎ	633	26.2	312	2.0
	ぎゅうにゅう	チーズ	いんげん しょうが にんにく	じゃがいも カレールウ				
	わかめサラダ	わかめ	キャベツ きゅうり	あぶら				
20 水	ごもくうどん			うどん	583	28.2	320	2.5
	ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ	ねぎ しめじ にんじん しいたけ					
	ちくわのいそべあげ	ぎゅうにゅう		あぶら こむぎこ				
	はくさいづけ	ちくわ のり	はくさい					
21 木	きなこあげパン	きなこ		パン さとう あぶら	599	26.1	385	2.4
	ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ あぶら				
	にくだんご		キャベツ ほうれんそう もやし					
	やさしいスープ		にんじん コーン					
	はっこうにゅう							
22 金	むぎごはん			こめ むぎ	619	27.3	479	2.4
	ぎゅうにゅう	いわし	だいこん	さとう でんぷん				
	いわしのおろしに	とりにく	たけのこ こんにゃく にんじん	あぶら さとう				
	いりどり		れんこん いんげん しいたけ					
	みそしる	とうふ みそ	たまねぎ こまつな					
25 月	さつまいもごはん			こめ もちこめ さつまいも ごま	629	22.1	397	2.2
	ぎゅうにゅう	さつまいも						
	ぶりフライ	ぶり		あぶら パンこ こむぎこ				
	ポイルキャベツ		キャベツ					
	みそしる	とうふ みそ あぶらあげ	だいこん ねぎ えのき					
26 火	バターライス			こめ バター	630	22.1	295	1.6
	ぎゅうにゅう							
	チキンフリカッセ	とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ マッシュルーム	バター こむぎこ あぶら				
	フレンチサラダ	とりにく チーズ	キャベツ きゅうり コーン	なまクリーム				
	りんごゼリー		あかピーマン レモンかじゅう	あぶら オリーブオイル				
27 水	むぎごはん			こめ むぎ	675	26.1	324	1.9
	ぎゅうにゅう	たまご						
	あつやきたまご	だいす とりにく	ごぼう にんじん こんにゃく	さとう あぶら				
	ごもくまめ	みそ あぶらあげ わかめ	たまねぎ えのき	さとう あぶら				
	みそしる	しろいんげんまめ	りよくちや	さとう もちこ しょうしんこ				
	環境にやさしいお茶クリーム大福							
28 木	ロールパン			パン マーガリン	626	27.8	431	2.7
	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				
29 金	わかめスープ	とうふ わかめ	たまねぎ ねぎ		601	26.8	411	1.8
	むぎごはん			こめ むぎ				
	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	でんぷん さとう ごまあぶら				
	マーボーとうふ		しょうが にんにく					
ナムル		もやし ほうれんそう にんじん	さとう ごまあぶら ごま					

※ 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。

