

令和6年度11月 給食献立表

令和6年度静岡市学校給食献立作成テーマ 「食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう」

11月には、ふるさと給食週間があります。地場産物を使い子どもたちに地域の良さを伝えていきたいと思ひます。

静岡市立清水有度第一小学校

日	曜日	献立名 =ふるさと給食の日 米と牛乳は100%県産です。この日、それ以外の食品で県内生産・加工されているものは、献立名や材料名の前に○がつけてあります。	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー kcal たん白質 カルシウム 塩分	お知らせ
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	きいろ ねつや力の もとなる			
5	火	むぎごはん			こめ むぎ		680	【環境おうえん給食・静岡市お茶の日献立】5日の給食で使う予定のクリーム大福に使われている煎茶は有機農業で作られました。静岡市では、給食に有機農産物を使う取組を始めています。有機農業は、農業による環境への負担をできるだけ減らすように考えられた栽培法で、土の中の環境や生物の多様性などを守ることにつながります。11月1日は静岡市お茶の日で、11月を「お茶の愛飲推進月間」と位置づけています。11月18日～29日は給食時間にお茶を味わうために、水筒の中身をお茶にして学校に持参する取組を行います。「水筒でのお茶持参」の取組にご協力をお願いします。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.4	
		くろはんぺんのおちゃフライ	くろはんぺん	せんちゃ	パンこ むぎこ でんぶん あぶら	しお		
		にびたし	あぶらあげ	はくさい		しょうゆ みりん かつおだし		
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ	こんにやく にんじん だいこん ごぼう はねぎ	さといも	かつおのもと	329	
	かんきょうにやさしいおちゃクリームだいふく	しろいんげんまめにゅうせいひん	りよくちや	さとう もちこ じょうしんこ しょうぶつゆし		2.0		
6	水	やまがたしよくパン			パン		592	
		いちごジャム			いちごジャム		21.4	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		とりにくとさつまいものあまからに	とりにく だいず	しょうが	さつまいも でんぶんこむぎこ あぶら さとうごま	しょうゆ さけ	317	
	やさいスープ		たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ チンゲンサイ		コンソメ とりがらスープ しお こしょう	2.3		
8	金	むぎごはん			こめ むぎ		611	
		カミカミカレー	ぶたにく ひよこめいしか	しょうが にんにく たまねぎ にんじん れんこん マッシュルーム りんご トマト	じゃがいも あぶら	ワイン カレールウ ソース こしょう チャツネ スープ ストック	23.4	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		くきわかめのサラダ	くきわかめ	きゅうり とうもろこし	はるさめ	ドレッシング	341	
		あじつけにぼし	カタクチワシ		さとう でんぶん ごま	しお	2.6	
11	月	むぎごはん(にしよくどん)			こめ むぎ		598	
		ツナそぼろ	○まぐろあぶらづけ	えだまめ しょうが	さとう	ざけ しょうゆ	24.3	
		○いりたまご	たまご		さとう	しょうゆ しお かつおエキス	340	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こんにやく だいこん ○はねぎ	ごまあぶら	しお しょうゆ さけ ○かつおのもと	1.5	
12	火	ロールパン			パン		585	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		やきそば	ぶたにく	しょうが キャベツ もやし にんじん	むしめん あぶらごま	しお スープストック こしょう ソース	26.9	
		ごもくちゅうかスープ	とりにく とうふ	しいたけ チンゲンサイ たまねぎ とうもろこし ねぶかねぎ	ごまあぶら	しょうゆ しお こしょうとりがらスープ ちゅうかスープ	463	
		ブルーヨーグルト	ヨーグルト	ブルー			2.5	
13	水	むぎごはん			こめ むぎ		586	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.4	
		なまあげのちゅうかに	なまあげ ぶたにく	たけのこ しいたけ はくさい たまねぎ	ごまあぶら さとう でんぶん	ちゅうかスープ オイスターソース しょうゆ みりん	396	
		パンサンスー		にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ ごま ごまあぶら さとう	しょうゆ す	1.8	
14	木	やまがたしよくパン			パン		569	
		チョコレートクリーム			チョコレートクリーム		23.9	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ツナとやさいのマヨネーズやき	○まぐろみずにてんぷ	とうもろこし たまねぎ えだまめ	じゃがいも マヨネーズ あぶら	しょうゆ しお	347	
	ごもくワンスープ	ぶたにく たまご みそ	にんじん ○たけのこ はくさい ○こまつな しょうが たまねぎ	こむぎこ でんぶん コーンあぶら ごまあぶら	しお ちゅうかスープ しお こしょう さけ しょうゆ	2.2		
15	金	むぎごはん			こめ むぎ		600	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.1	
		マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが たけのこ しいたけ はねぎ ねぶかねぎ	でんぶん さとう ごまあぶら あぶら	ちゅうかスープ オイスターソース しょうゆ トウバン	476	
		ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごまあぶら ごま	す しょうゆ	2.3	
		みかん	みかん					



【手洗いをしっかり】
バイキンはあたたかく、じめじめして、栄養がある場所が大好き。みんなの手について、どんどん繁殖します。手洗いはしっかりしましょう。



【静岡の日本一】
静岡の日本一の一つに「ツナ缶やツナのレトルト食品」があるのを知っていますか。静岡は、昔から「鮭」の水揚げが多く、たくさんとれる鮭の保存のために「ツナ缶」作りが始まりました。



※めん類の製造過程で、そば・たまごが混入する可能性があります。 ※パンの製造過程で、卵・大豆・りんご等が混入する可能性があります。
 ※献立表の栄養価は小学4年生の数値です。 ※材料の都合により、献立内容や産地が一部変更になる場合もあります。
 ※イラスト出典: 健学社 少年写真新聞社
 ※有度第一小学校の給食室では、調理員を募集しています。
 ・時給 1,087円
 ・勤務時間 ①12時～16時 ②不定期
 ②は学校から応援依頼があった時(調理員が休暇をとった時など)のみ勤務になります。依頼日の中で都合がつく日のみ勤務してもらいます。詳しいことは、栄養教諭 小泉(054-345-0511)へお問い合わせください。お待ちしております。

日	曜日	献立名 =ふるさと給食の日	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー たん白質 kcal カルシウム mg 塩分 g	お知らせ		
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	きいろ ねつや力の もとになる					
18日(月)~22日(金)は有度一小のふるさと給食週間です。県内の食べ物がたくさん登場します。										
18	月	むぎごはん			こめ むぎ		585	【ふるさと給食週間】 県内や静岡市内でとれたもの、作られたものがたくさん登場します。静岡を味わってください。		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.5			
		しずおかおでん	ぎゅうすじ ぶたもつ こんぶ Oさつまあげ Oすじほこうずら たまご OKろはん べん	こんにやく だいこん	じゃがいも	しょうゆ みりん Oかつお のもと			343	
		Oおでんこ	あおのり さばぶし いわし						1.9	
		きゅうりとつぼづけのあえもの		Oきゅうり つぼづけ キャベツ	ごま					
		いちごクレープ	にゅうせいひん たまご ゼラチン	いちご	しよぶつゆし とうるい こむぎこ マーガリン でんぶん					
19	火	むぎごはん			こめ むぎ		570		【ありがとうの気持ち】 毎月19日は「食育の日」、11月23日は、勤労感謝の日です。食べ物があることはありがたいことです。感謝の気持ちをもって食べましょう。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				18.7			
		Oさばコロッケ	さば みそ だいず		じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん さとう あぶら	しょうゆ さけ こしょう しお				301
		じゃがいものどさに みそしる	Oかつおぶし Oとうふ Oみそ あぶら あげ	だいこん にんじん ほうれん そう		しょうゆ				1.7
		ロールパン			パン			572		
20	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.0	【ふるさと食べ物:豚肉】 静岡県の豚肉の生産量はあまり多くありませんが、よい品質のものがあ ります。今日は、県内産 の豚肉をさつまいものカ レースープに入れました。		
		さつまいものカレースープ	Oぶたにく	たまねぎ にんじん トマト え だまめ	さつまいも あぶら	カールルウ コンソメ			323	
		コーンサラダ みかん		キャベツ とうもろこし Oきゅ うり Oみかん	あぶら さとう	すしお こしょう			1.9	
21	木	むぎごはん			こめ むぎ		583	【和食の日】 11月24日は「和食の日」です。「1124」が「い いにほんしよく」と読める ことから、制定されまし た。和食の基本は「だし し」。すまし汁にだしを使 います。だしの味と香りを 楽しんでください。		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.3			
		いなかに	Oぶたにく なまあげ こんぶ Oみそ	にんにく しょうが だいこん にんじん こんにやく Oしい たけ	じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	しょうゆ みりん さけ かつおだし しお			380	
		にびたし	あぶらあげ	キャベツ Oこまつな	しょうゆ みりん かつおだ し		1.5			
22	金	ちらしずし	あぶらあげ	かんびょう Oたけのこ しい たけ	こめ さとう	さけ しょうゆ みりん す しお	563			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				19.3			
		Oあつやきたまご	たまご		さとう しよぶつゆし でんぶん	す みりん かつおだし しょうゆ しお こんぶエキ ス			368	
		すましじる	とうふ わかめ	にんじん Oしめじ ねぶか ねぎ		しょうゆ さけ しお Oか つおのもと		2.2		
25	月	むぎごはん			こめ むぎ		565			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.3			
		コーンしゅうまい	ぎょにく とうふ	たまねぎ とうもろこし	パンこ でんぶん こ むぎこ さとう とんし	しお みりん			305	
		チーホーサイ	ぶたにく	しょうが にんじん キャベツ チンゲンサイ にはら	はるさめ あぶら さ とう	しょうゆ さけ ちゅうか スープ あかとうがらし			1.9	
		とうふときのこのスープ	とうふ	しめじ えのきたけ しいたけ ほうれんそう		コンソメ しょうゆ とりがら スープ しお こしょう				
26	火	ソフトフランスパン			パン マーガリン		623			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.4			
		オムレツ	たまご		さとう でんぶん しょ くぶつゆし さとう	しお トマトケチャップ ソース デミグラスソース コンソメ とりがらスープ しお こしょう			470	
		ポトフ	ソーセージ	たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも				2.6	
		エクレア	たまご れんにゅう だっしふんにゅう ゼ ラチン		こむぎこ チョコレート さとう	しお				
27	水	むぎごはん			こめ むぎ		654	【みかん】 みかんには様々な健康 に役立つ機能成分があ ります。例えば、疲労回 復、かぜの予防、肌の美 容、便秘の予防などで です。また、色素に含ま れる「β-クリプトキサンチ ン」という物質は骨代謝 の働きを助けることによ り、骨の健康に役立つと されています。みかんの おいしい季節になりました。 清水のおいしいみかん の登場です。		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.2			
		とりにくのみそからめ	とりにく みそ	しょうが	アーモンド あぶら さとう でんぶん	さけ みりん しょうゆ			291	
		のっぺいじる みかん	とうふ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ こんにやく みかん	さといも でんぶん	しょうゆ さけ しお かつ おのもと		1.4		
28	木	むぎごはん			こめ むぎ		596			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.3			
		いわしのおかか	いわし かつおぶし		さとう でんぶん	しょうゆ みりん しお			399	
		いりどり	とりにく	にんじん れんにゅう こんにやく えだまめ しい たけ	さとう あぶら	しょうゆ みりん			1.8	
		みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな	じゃがいも	かつおのもと				
29	金	うどん			うどん		618	【大学芋を食べよう】 昔、大学生が学費を稼ぐ 目的で売っていたのがこ の名前の発祥と言われ ています。秋が旬の「さ つまいも」を油で揚げて、 手作りのみつに絡めて作 ります。		
		からしみそあんかけ	ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ねぶか ねぎ	あぶら でんぶん さ とう ごまあぶら	ちゅうかスープ オイスター ソース しょうゆ とうがらし シボ-とうふのもと さけ			23.8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						315	
		そくせきづけ	しおこんぶ	キャベツ きゅうり					2.1	
		だいがくいも			さつまいも さとう あぶら ごま	しょうゆ す				