

11月 きゅうしょくこんだてひょう

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

令和6年度

静岡市立清水三保第二小学校

日曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギーたんぱく質脂肪カルシウムえんぶん	一口メモ
		からだをつくる(あか)	からだのちょうしをとのえる(みどり)	エネルギーになる(きいろ)		
1日(金)	むぎごはん	環境おうえん給食 				お茶の日 11月1日は静岡市『お茶の日』です。これは、静岡市出身で、「静岡茶の祖」と言われる“聖一國師(しょういちこくし)”の誕生日が11月1日だったからです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			690kcal	
	いわしのおかか	いわし かつおぶし 	にんじん たけのこ こんにゃく しいたけ グリンピース れんこん	さとう でんぶん	28.2g	
	いりどり	とりにく		さとう あぶら	22.0g	
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな		411mg	
5日(火)	むぎごはん					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。「お茶クリーム大福」に使われるお茶は有機農業で作られました。
	カミカミカレー	ふたにく チーズ いか	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご れんこん グリンピース	あぶら じゃがいも ルウ	669kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.2g	
	わかめサラダ	わかめ	きゅうり きゃべつ	ごま ドレッシング	18.8g	
					578mg	
6日(水)	しょくパン					有機農業ってなに？ 有機農業では、化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などを守ることに繋がります。
	いちごジャム		いちご	さとう	622kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.9g	
	とりにくとさつまいものあまから	とりにく だいず	しょうが	さつまいも でんぶん あぶら	22.7g	
	やさいスープ		とうもろこし にんじん たまねぎ きゃべつ ちんげんさい	こむぎ さとう ごま	332mg	
7日(木)	むぎごはん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			596kcal	
	なまあげのちゅうかに	ふたにく なまあげ	しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい	ごまあぶら さとう でんぶん	23.4g	
	パンサンスー		にんじん きゅうり きゃべつ	はるさめ ごま ごまあぶら さとう	18.4g	
					398mg	
8日(金)	むぎごはん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			624kcal	
	シュウマイ	ふたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん さとう	26.1g	
	チーホーサイ	ふたにく	しょうが たけのこ にんじん キャベツ ちんげんさい いら	はるさめ あぶら さとう	19.4g	
	かきたまじる	とうふ たまご	はねぎ	でんぶん	315mg	
11日(月)	ロールパン					学校給食センターや小中学校の給食室では、調理員を募集しています！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			591kcal	
	やきそば	ふたにく いか	しょうが にんじん もやし キャベツ	むしめん あぶら	24.8g	
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぶかねぎ たまねぎ		22.5g	
	ぶどうヨーグルト	ヨーグルト	ぶどう		409mg	
12日(火)	むぎごはん					田舎煮 田舎煮は、野菜等を甘辛い味で煮込んだ素朴な煮物のことです。野菜に合わせる材料は肉や大豆製品を使うことが多いです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			595kcal	
	いなかに	ふたにく なまあげ こんぶ みそ	にんにく しょうが だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ	さといも ごまあぶら さとう	24.4g	
	きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり つぼづけ きゃべつ	ごま	16.4g	
	なっとう	なっとう		たれ	368mg	
13日(水)	むぎごはん					今日「生揚げ」という大豆製品を材料にしました。「生揚げ」は「厚揚げ」とも呼ばれ、厚切った豆腐を油で揚げて作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			655kcal	
	とりにくのみそからめ	とりにく みそ		でんぶん あぶら さとう	25.7g	
	きゃべつのそくせきづけ	こんぶ	きゃべつ きゅうり	ごま	24.1g	
	のっぺいじる	とうふ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく	でんぶん さといも	314mg	
14日(木)	むぎごはん					七五三 3・5・7歳の時に子供の健康と成長を願い参拝する行事です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			634kcal	
	にくだんごシチュー	とりにく ふたにく	たまねぎ しょうが にんにく にんじん トマト	さとう じゃがいも ルウ あぶら	20.4g	
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー キャベツ とうもろこし	あぶら さとう	17.4g	
					319mg	
15日(金)	ちらしすし	あぶらあげ 	かんぴょう にんじん たけのこ しいたけ	こめ さとう		ちらし寿司 色とりどりの食品を酢飯と一緒に食べる「ちらし寿司」は、お祝いの日に食べられることが多い料理です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			613kcal	
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぶん	21.5g	
	みそけんちんじる	とうふ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん はねぎ	ごまあぶら さといも	19.6g	
	みかん		みかん		412mg	
18日(月)	むぎごはん	ふるさと給食週間 				ふるさと給食週間 11月18日からの5日間を「ふるさと給食週間」として、この期間には旬の地場産物が毎日使われます。また、地元の食文化や伝統料理を知り、地場産物を学ぶ機会にしています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			629kcal	
	さつまいものカレースープ	ふたにく	たまねぎ にんじん トマト グリンピース	あぶら さつまいも ルウ	21.4g	
	くきわかめのサラダ	くきわかめ	とうもろこし きゅうり キャベツ	ドレッシング	15.7g	
	チーズ	チーズ			308mg	

日曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 しゅう カルシウム えんぶん kcal g mg g	一口メモ	
		からだをつくる (あか)	からだのちようしをとのえる (みどり)	エネルギーになる (きいろ)			
19日 (火)	さくらえびと あおなごごはん	さくらえび	こまつな	こめ むぎ さとう	598kcal 24.0g 20.4g 379mg 2.3g	黒はんぺん 黒はんぺんは静岡県の郷土食です。主に青魚をすり身にし、調味料と混ぜて、熱湯でゆであげて作られます。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう お茶を使用した献立					
	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 こむぎこ でんぷん あぶら			
	にびたし	あぶらあげ	はくさい				
	とんじる	ふたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく はねぎ	さといも			
20日 (水)	むぎごはん	さ と		こめ むぎ	596kcal 24.4g 13.3g 327mg 1.9g	静岡おでん 静岡市の郷土料理です。“牛すじ”や“黒はんぺん”の具に、“魚のだし粉”をかけて食べるのが特徴です。	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しずおかおでん		ふたもち ぎゅうすじ こんぶ さつまあげ くろはんぺん すじほこ うすらたまご おでんこ	こんにゃく だいこん			じゃがいも
	おひたし			ほうれんそう はくさい にんじん			
21日 (木)	くろざとうパン	給 食 週 間		くろざとうパン	644kcal 29.8g 23.1g 456mg 2.5g	ツナ 「ツナ」はまぐろを原料にして作られています。「ツナ缶」ですが、静岡が発祥の地だと知っていますか？ 日本で初めて静岡で「ツナ缶」が作られ、今の清水区(旧清水市)で初めて製品化されました。	
	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 チーズ	たまねぎ とうもろこし えだまめ			じゃがいも マヨネーズ
	たまごスープ		たまご	にんじん ちんげんさい ねぶかねぎ			でんぷん
はっこうにゅう	はっこうにゅう						
22日 (金)	からしみそ あんかけうどん	ソフトめん (うどん) からし みそあん		うどん	608kcal 22.0g 17.3g 308mg 1.9g		
	ぎゅうにゅう	ふたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぶかねぎ	あぶら さとう でんぷん こまあぶら			
	だいがくいも	ぎゅうにゅう 		さつまいも あぶら さとう こま			
	みかん		みかん				
25日 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	606kcal 26.4g 19.9g 401mg 1.9g	 11月24日は「和食の日」	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	マーボー豆腐	とうふ ふたにく みそ	しいたけ たけのこ しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	さとう こまあぶら でんぷん			
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	さとう こまあぶら こま			
26日 (火)	ロールパン			ロールパン	601kcal 24.0g 22.0g 392mg 2.1g	11月24日は日本の食文化「和食」を理解し、「だし」を味わう日、「和食の日」です。「だし」とは、昆布やかつお節などを煮だした汁のことです。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	かぶとはくさいの クリームシチュー	とりにく だいず ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ こぶ はくさい にんじん	あぶら こむぎこ バター			
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング			
27日 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	631kcal 29.5g 19.2g 352mg 2.2g	★和食の特徴★ 和食は洋食に比べ、栄養バランスがよく健康的な料理です。和食の基本の「だし」を使い『うま味』を加えることで味の物足りなさを補い、少ない調味料でも美味しく食べることができます。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さけのおしおやき	さけ					
	おひたし		こまつな きゃべつ にんじん				
	さつまじる	とりにく とうふ みそ	ごぼう ねぶかねぎ はくさい	さつまいも			
28日 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	617kcal 26.3g 17.2g 328mg 2.0g	さば さばは「青魚の王様」と呼ばれるほど栄養価が高く、今頃から冬にかけて脂がのり、ますますおいしくなります。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さばのねぎソース	ごまさば	ねぶかねぎ	でんぷん あぶら さとう			
	じゃがいもとさに みそしる	かつおぶし	だいこん にんじん ほうれんそう	じゃがいも さとう バター			
29日 (金)	くりごはん			こめ もちこめ くり	593kcal 24.0g 17.4g 336mg 2.2g	秋の味覚 秋の代表的な食べ物には芋や栗、きのこなどがあります。今日の給食は栗ご飯です。よく味わって食べてください。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	かつおフライ	かつお		こむぎこ パンこ あぶら			
	ポイルキャベツ		きゃべつ				
みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん こまつな えのき にんじん					

イラスト: ©SeDoc 少年写真新聞社・学校給食(全国学校給食協会)


★食材の使用については安全確認に努めています。

- 献立表に記載されている日ごとの栄養価は、小学3～4年生の数値です。
- 食中毒予防のため、学校給食で提供された食べ物は持ち帰ることができません。御了承ください。
- 学校給食の1食単価は280円です。食材料費に使用し、光熱水費や人件費等は含まれていません。


<注意> ※めん類の製造過程で、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、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。

地産地消の良さとは？


新鮮な旬の味覚を味わうことができる




作っている人の顔がわかり、安心感が得られる



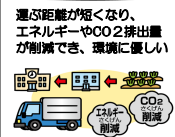
地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる



農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる



運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい



SDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献できる

