

11月 ぬくぬく献立表

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」

全 19回 静岡市立清水飯田小学校

日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー 1人あたり 摂取量 (kcal)	備考	
			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				
5	火	むぎごはん				こめ むぎ	655	のっぺい汁は、根菜や豆腐などの具をたっぷり入れてとろみをつけた汁ものです。とろみがあり冷めにくいので、体が温まります。寒くなる季節にぴったりの料理です。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.7		
		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 ごま さけ みりん	24.1		
		きゃべつのおそくせきづけ	しおこんぶ	キャベツ きゅうり			1.7		
		のっぺい汁	とうふ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく	さといも でんぶん	かつおだし うすくちしょうゆ さけ			
6	水	きなこあげパン	きなこ			パン あぶら さとう	641	きなこ揚げパンは給食室で作っています。揚げたパンにきなこをまぶして作ります。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.4		
		ポトフ	とりにく ソーセージ	にんじん こかぶ(か) こかぶ(は) キャベツ たまねぎ		じゃがいも	コンソメ とりがらスープ		24.5
		ヨーグルト(ブルー)	ヨーグルト	ブルー					2.1
7	木	カミカミカレーライス	ぶたにく チーズ いか	しょうが にんにく たまねぎ にんじん れんこん グリンピース		こめ むぎ あぶら じゃがいも	アップルビューレ カレールウ コンソメ ソース チョップ ケチャップ ワイン	642	カミカミカレーの中には、れんこん、大豆、角切りの豚肉、いか等かみごたえのある食材が入っています。よくかんで食べましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					25.0	
		わかめサラダ	わかめ	きゅうり キャベツ		ごま わふうドレッシング		17.6	
		はっこうにゅう	はっこうにゅう					2.2	
8	金	しよくパン みかんジャム				パン みかんジャム	627	今日はみんな大好きなとりのから揚げとさつまいもを甘辛いタレで和えました。野菜たっぷりのスープも残さず食べましょう。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						23.2
		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 あぶら さとう ごま	しょうゆ さけ		23.2
		やさいスープ		コーン にんじん たまねぎ キャベツ テンゲンサイ			とりがらスープ コンソメ		2.3
11	月	むぎごはん				こめ むぎ	535	11日から15日はふるさと給食週間です。静岡の美味しい食材や料理がたくさん登場します。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						19.3
		いなかに	ぶたにく 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	しょうゆ かつおだし さけ みりん		13.4
		きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり つぼづけ キャベツ		ごま			1.4
12	火	ロールパン				パン	628	テンゲンサイは、シャキシャキとした食感と甘みが人気の中国野菜です。カロテンやビタミンが豊富です。静岡県は全国シェア上位の産地となっています。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						24.3
		さつまいもコロクケ				さつまいも じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん あぶら			20.1
		チーホーサイ	ぶたにく	しょうが たけのこ にんじん キャベツ テンゲンサイ たら		じゃがいも あぶら さとう	しょうゆ さけ シヤンタン		2.9
		とうふとときのこのスープ	とうふ	しめじ えのきだけ しいたけ		コンソメ うすくちしょうゆ とりがらスープ			
13	水	むぎごはん				こめ むぎ	679	今日のさばは、三ヶ日みかんの果汁でやわらかくしているため、さわやかなみかんの香りがします。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						29.2
		さばのみかんに	さば	みかんビューレ		さとう	しょうゆ かつおエキス こんぶエキス		26.8
		いりどり	とりにく	にんじん たけのこ こんにゃく しいたけ いんげん れんこん		さとう あぶら	しょうゆ みりん		2.0
		みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな		かつおだし			
14	木	ロールパン				パン	561	黒はんぺんは、魚をまるごとすりつぶして作った食材です。魚の栄養をまるごととることができます。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						24.0
		くろはんぺんのフライ	さば いわし たら			でんぶん さとう パンこ こむぎこ あぶら			19.1
		ポイルキャベツ		キャベツ					2.6
		ワンタンスープ	ぶたにく ちんぽく みそ	たまねぎ しょうが にんじん たけのこ はくさい こまつな	こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら	しょうゆ シヤンタン うすくちしょうゆ さけ			
15	金	むぎごはん				こめ むぎ	570	静岡おでんには黒はんぺんが使われています。黒はんぺんは、いわしやさばを骨ごとすりつぶして作った静岡の特産品です。魚の栄養を丸ごととることができます。とれすぎた魚を日持ちするよう作らせたのがはじまりと言われています。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						23.6
		しずおかおでん	ぶたもち ぎゅうすじ こんぶ さつまいも くるはんぺん すじぼこ とうもろこし たまご おでんこ	こんにゃく だいこん		じゃがいも	かつおだし しょうゆ みりん		13.2
		おひたし	ふるさと緑菜 こまつな	こまつな はくさい にんじん		かとう さとう ぶどうとう みずあめ			1.9
		みかんゼリー		みかんかじゅう					
18	月	むぎごはん				こめ むぎ	578	パンサンスーは、細切りにした和え物です。パンは「和え」の「スー」は「細切り」というみです。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						23.3
		なまあげのちゅうかに	ぶたにく 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	シヤンタン しょうゆ みりん オイスターソース		1.6
		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			
19	火	マーガリンパン				パン マーガリン さとう	570	焼きそばには一人約100gの野菜を使っています。野菜には体の調子を整える働きがあります。たっぷり食べて丈夫な体を作りましょう。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						24.5
		やきそば	ぶたにく いか	しょうが にんじん もやし キャベツ		むしめん あぶら	ソース		25.0
		わかめスープ	わかめ とうふ	ねぶかねぎ たまねぎ			シヤンタン しょうゆ		2.6
		かたぬきチーズ	チーズ						

日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	備考		
			あか 休をつくる	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					
20	水	むぎごはん					613			
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう			こめ むぎ				
		マーボー豆腐	とうふ ぶたにく 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 ごまあぶら でんぶん	しょうゆ シヤンタン オイスターソース	26.2	マーボー豆腐に使う豆腐は 静岡市内で作られたもので す。豆腐は、畑のお肉と呼 ばれる大豆から作られま す。	
		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	20.0		
		りんごゼリー		りんご りんごかじゆう		さとう ぶどうとう		1.7		
21	木	ロールパン					583			
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう			パン		22.9	ブロッコリーは花(つぼみ)を 食べる花野菜です。見た目 からもわかるように濃い緑 色をした緑黄色野菜です。 ビタミン、ミネラル、食物繊 維など健康のためにとりた い栄養素がバランスよく含 まれています。	
		にくだんごシチュー	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく にんじん		さとう じゃがいも あぶら	ハヤシルウ トマトピューレ デミグラスソース コンソメ チャツネ ワイン	21.1		
		ブロッコリーサラダ		ブロッコリー キャベツ コーン		あぶら さとう	す	1.9		
22	金	ちらしずし	あぶらあげ	にんじん たけのこ しいたけ		こめ さとう	さけ す しょうゆ みりん	633		
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう							
		あつやきたまご	けいらん			さとう あぶら でんぶん	す みりん かつおだし しょうゆ こんぶエキス	22.6	11月24日は、「いい日本食 の日」にちなんで「和食の 日」です。煮物や汁物に使う だしは、和食の味の決め手 になります。	
		しずおかじる	いわし たら とうふ	はくさい こまつな ねぶかねぎ えのきだけ にんじん しめじ		でんぶん さとう あぶら	しょうゆ さけ かつおだし	17.4		
		みかん		みかん					2.3	
25	月	むぎごはん						598	さばは、いわしやさんま等と 同じ「青魚」です。DHAや EPAという健康に良いあぶ らが豊富で、血液をサラサラ にして心臓の病気を防ぎ、 脳や神経の発達に役立ちま す。	
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう							
		さばのねぎソース	ごまきさば	ねぶかねぎ		でんぶん あぶら さとう	みりん しょうゆ さけ	26.4		
		じゃがいものときに	かつおぶし			じゃがいも さとう バター	しょうゆ	17.4		
		みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ほうれんそう			かつおだし	2.0		
26	火	からしみそ あんかけうどん	ぶたにく 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		うどん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	さけ シヤンタン しょうゆ マーボーのもと オイスターソース	658	環境おうえん協会 今日の給食で使う予定のお茶ク リーム大瓶のお茶は有機農業で作られ ました。静岡市では、給食に有機農 産物を使う取り組みを始めていま す。有機農業は、農薬による環境汚 染を減らすだけでなく、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。	
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう						24.1	
		だいがいも				さつまいも あぶら さとう ごま	しょうゆ す	19.0		
		かんきょうにやさしい おちやクリームたいふく	いんげんまめ	りよくちや		さとう もちこ じょうしんこ みずあめ れんにゆう			1.9	
27	水	むぎごはん						598		
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう							
		さけのしおやき	さけ						30.4	さけはビタミンDを豊富に 含んでいる魚です。 ビタミンDには、カルシウム の吸収を助ける効果があり ます。
		おひたし		こまつな キャベツ にんじん			しょうゆ さけ かつおだし	19.5		
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ			かつおだし	2.3		
		ミックスナッツ	そらまめ ひよこまめ			アーモンド あぶら				
28	木	ロールパン						580		
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう						22.6	
		かぼちゃシチュー	とりにく ぎゆうにゆう とうにゆう	かぼちゃ にんじん たまねぎ マッシュルーム		あぶら	ワイン ベシヤメルソース コンソメ	21.0	かぼちゃに含まれているビ タミンは、加熱しても壊れに くいのが特徴です。今日は かぼちゃたっぷりの甘みの あるシチューです。	
		パインサラダ		きゅうり キャベツ パイナップル		あぶら さとう	す	2.4		
29	金	むぎごはん						592		
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう						24.5	生揚げは大豆から作られた 食品です。ほかに豆乳、油 揚げ、きなこ、醤油、みそ、 湯葉なども大豆から作られ ます。大豆の加工品は私た ちの食生活にかかせないも のになっています。
		なまあげのカレーいため	なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんにく はねぎ		さとう あぶら	しょうゆ カレーこ さけ ケチャップ	20.2		
		やさしいスープ	ベーコン	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ			コンソメ うすくちしょうゆ	1.7		

※ 食材等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※ 魚には小骨が入っている場合があるため、食べる時に注意しましょう。

※ めん類の製造過程で卵、そば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、オリーブ、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。

注意

なぜ鮭の身は赤いのかな?



だって、サケってさ、
海の中を遠くまで
泳ぎまわっているじゃん。



マグロやカツオのような回遊魚は、
運動量が大きいので、たくさんのがん
が必要となります。そのため
筋肉の中にヘモグロビン(赤い
色素)が多いので赤くなります。

ところがサケは、海に出てから
オキアミをたくさん食べます。



それが体にたまって
たんたん赤く
なります。

鮭は白身魚!!