

11月

給食献立表



◆令和6年度 静岡市学校給食年間献立作成テーマ◆

食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう

日(曜)	献立	中学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	Cブロック 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	丸子学校給食センター 主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	ひと口メモ
1 (金)	減量食パン			パン		766 26.8 396	梨 梨は、弥生時代に栽培が始まったといわれ、「日本書紀」にも記述があります。大半が水分ですが、たっぷり含まれる果糖に疲労回復効果があります。
	牛乳	牛乳					
	ミートボールシチュー	鶏肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ りんごペースト グリンピース	マーガリン ジャがいも マカロニ 生クリーム 砂糖なたね油	スープストック 塩 こしょう チャツネ トマトケチャップ ウスターソース ハヤシルウ 赤ワイン とんこつスープ 香辛料		
	グリーンサラダ		とうもろこし きゅうり キャベツ		和風醤油ドレッシング		
	梨ゼリー		梨	砂糖			
5 (火)	米飯			米		788 31.2 366	お腹をきれいに 食物繊維は、腸の中をきれいに肌荒れや病気を予防してくれます。今日の、こんにやく、きのこ類、ごぼうやれんこんに多く含まれています。
	牛乳	牛乳					
	ちゃんこ鍋	豚肉 焼き豆腐	白菜 春菊 こんにやく えのきたけ しめじ		醤油 塩 かつおだし		
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油脂	酢 塩 こんぶ調味液 魚介エキス		
	きんぴら	さつまあげ	ごぼう にんじん れんこん	大豆油 砂糖 ごま	みりん 醤油 赤唐辛子粉		
6 (水)	米飯			米		797 28.9 425	環境おうえん給食 今日の給食の「環境にやさしいお茶クリーム大福」に使われている「緑茶」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。
	牛乳	牛乳					
	あじのオクシズお茶フライ	あじ	せん茶	パン粉 小麦粉 コーンフラワー でんぷん 大豆油	塩		
	和風サラダ	まぐろ油漬	にんじん きゅうり キャベツ		青じそドレッシング		
	みそ汁	豆腐 わかめ みそ	たまねぎ 小松菜 葉ねぎ	砂糖 もち粉 上新粉 植物油脂 水あめ	かつおだし		
	環境にやさしいお茶クリーム大福	白いんげん豆 乳製品 練乳	緑茶				
7 (木)	米飯			米		777 27.1 408	骨を丈夫にする食べ物を食べよう「チーズ・牛乳」
	牛乳	牛乳					
	肉じゃが	豚肉	にんじん こんにやく しいたけ たまねぎ グリンピース	ジャがいも 砂糖	かつおだし 酒 フィッシュカルシウム 醤油 みりん		
	茎わかめサラダ	茎わかめ	もやし キャベツ とうもろこし	ごま	和風玉葱ドレッシング		
	茶わん蒸し	鶏卵	えだまめ しいたけ		醤油 かつお調味液 塩 魚醤		
8 (金)	ソフトめん			ソフトめん		740 26.8 448	魚を食べよう「いわし」
	牛乳	牛乳					
	シーフードソース	鶏肉 あさり いか チーズ 牛乳	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん	大豆油 マーガリン 小麦粉	トマトペースト トマトケチャップ ウスターソース スープストック 赤ワイン こしょう 塩 とんこつスープ フィッシュカルシウム		
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ きゅうり		クリーミーコーンドレッシング		
	パイナップル缶		パイナップル	砂糖			
	おさつスティック			さつまいも 砂糖 植物油脂			
11 (月)	米飯			米		767 28.9 573	魚を食べよう「いわし」 今日の給食で使う予定の「大根」は有機農業で作られました。
	牛乳	牛乳					
	いわしのしょうが煮	いわし	生姜	砂糖	醤油 塩 かつおエキス 昆布エキス		
	アーモンド和え		キャベツ ほうれん草 もやし	アーモンド 砂糖	醤油		
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ	ジャがいも	かつおだし		
12 (火)	さくらごはん			米	醤油 塩 昆布エキス かつお節エキス	837 33.2 378	さくらごはん さくらごはんは、醤油、塩などを入れ炊いたご飯です。炊きあがった色が薄い桜色に見えるのが由来と言われています。
	牛乳	牛乳					
	親子丼	鶏肉 かまぼこ 鶏卵	たけのこ しいたけ にんじん グリンピース	砂糖 植物油脂	酒 みりん 醤油 塩		
	すいとん汁	豚肉 豆腐	大根 白菜 ほうれん草	すいとん	かつおだし 醤油 みりん 塩		
13 (水)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		797 31.9 384	海外の食文化を知ろう フランス料理 ラタトゥイユは、玉ねぎ・パプリカ・なすといった数種類の野菜をにんにくと油で炒め、やわらかくなるまでコトコト煮込んだ南フランスの郷土料理です。
	牛乳	牛乳					
	ココアシロップ			ココアシロップ			
	ラタトゥイユ	鶏肉	たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン なす にんじん トマト にんにく 生姜	砂糖なたね油 大豆油	トマトケチャップ スープストック 塩 こしょう 赤ワイン 醤油 香辛料		
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ とうもろこし きゅうり レモン	サラダ油 砂糖	酢 塩 こしょう		
	コンフェ	鶏卵 牛乳 脱脂粉乳		小麦粉 グラニュー糖 砂糖 植物油脂 でんぷん マーガリン			
14 (木)	米飯(減量)			米		746 29.9 456	もろみそ もろみそは、大麦や大豆、米などで作った麴を塩水で発酵・熟成させたものです。今日の給食で使う予定の大根は有機農業で作られました。
	牛乳	牛乳					
	鶏肉のもろみそ焼き	鶏肉 もろみそ みそ	生姜	大豆油	酒 赤唐辛子粉		
	ごま和え		キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油		
	のっぺい汁	油揚げ 豆腐	にんじん こんにやく 大根 ごぼう	里芋 でんぷん	かつおだし 塩 醤油 フィッシュカルシウム		

静岡市「お茶の日」
環境おうえん給食

環境おうえん給食

海外の食文化を知ろう
フランス料理

環境おうえん給食

日(曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひと口メモ
15 (金)	麦入り米飯 牛乳 カミカミカレー こんにゃくサラダ 黄桃缶 味付煮干し	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク いか	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト ごぼう	米 麦 大豆油 じゃがいも 生 クリーム	塩 こしょう 赤ワイン チャツネ カレー粉 カ レールウ トマトケチャッ プ 中濃ソース とんこつ スープ フィッシュカルシ ウム	849 27.5 581	11月8日は「いのちの日」 健康な菌を保つためには、食事やおやつ時間を決めて取り、食べた菌をみがくことが大切です。また、食べる時によくかむようにすると、だ液がたくさん出て、虫菌の予防にもなり、消化を助け、栄養の吸収がよくなります。学校給食課では「よくかんで健康になろう」「よくかんでいのちを守ろう」の2本の動画を作成しました。下記2次元コードを読み取り、見ることができます。
カミカミ献立							
18 (月)	切目入り丸型パン 牛乳 フィッシュバーガー レタス 野菜スープ	牛乳 ホキ		パン 米粉パン粉 でんぷん 大豆油	塩 こしょう タルタル ソース	690 28.1 390	 
19 (火)	米飯(減量) 牛乳 和風ハンバーグ 小かぶの甘酢漬け さつま汁	牛乳 鶏肉 豚肉	たまねぎ にんにく 生姜	米 豚脂 大豆油 砂糖 で んぷん サラダ油	塩 トマトペースト 香辛 料 醤油 酒 みりん 酢 塩 かつおだし	774 30.5 646	小かぶ 実の大部分は水分ですが、ビタミンCやカリウムが多く、特に栄養価が高いのが葉の部分で、カロテン、カルシウムなどが豊富に含まれています。
20 (水)	米飯(減量) 牛乳 イカ入りチヂミ 中華サラダ 汁ビーフン	牛乳 いか	キャベツ なら	米 小麦粉 米粉 コーンスター チ グラニュー糖 植物油 脂 天かす 大豆油 サラダ油	塩 かつおだし 酢 洋辛子粉 塩 チキン パウダー 中華スープの素 醤油 フィッシュカルシウム	736 21.1 376	旬の野菜を食べよう「チンゲン菜」
21 (木)	うどん 牛乳 秋の香うどんのつゆ カラフル和え 大学いも	牛乳 鶏肉 油揚げ	なめこ しめじ えのきた け まいたけ にんじん 白菜 こんにゃく しいた け 根深ねぎ	うどん でんぷん	かつおだし 醤油 塩 み りん フィッシュカルシウ ム ふりかけ調理用 塩 醤油 酢	768 27.4 434	秋の香うどんのつゆ 今日の給食は、秋が旬のきのこ類をたくさん使った、うまみたっぷりの「秋の香うどんのつゆ」です。しめじには、食物繊維が豊富に含まれています。
22 (金)	米飯 牛乳 静岡おでん きゅうりとつぼ漬けの和え物 みかん	太字は県内産です 牛乳 豚もつ 牛すじ 昆布 さつまあげ 黒半べん すじ鋒 うずら卵 おで ん粉	こんにゃく 大根	米 じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム	725 29.1 419	ふるさと給食週間 22日(木)~28日(木)は「ふるさと給食週間」です。この期間では、静岡県産の食材や、県内で加工された食品を使った献立が多く登場します。
25 (月)	米飯 牛乳 さばのみそ煮 おひたし すまし汁	牛乳 さば みそ ちくわ 豆腐 わかめ	ほうれん草 キャベツ にんじん えのきたけ 葉 ねぎ	米 砂糖 でんぷん	醤油 かつお節 かつお節 塩 薄口醤油	792 32.4 391	和食の日献立
26 (火)	減量食パン 牛乳 枝豆コロッケ みかンドレッシングサラダ クラムチャウダー	牛乳	えだまめ キャベツ きゅうり 赤 ピーマン とうもろこし	パン じゃがいも 砂糖 パン 粉 小麦粉 でんぷん 植物油 大豆油	野菜エキス 塩 こしょう みかンドレッシング スープストック 塩 こしょう 白ワイン	786 28.5 418	環境おうえん給食 地産地消 地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題などの課題について目を向ける機会になればと思っています。
27 (水)	米飯 牛乳 五目半べんの磯辺焼き ひじきの炒め煮 静岡の実だくさん汁	牛乳 五目半べん 青のり粉 豚肉 ひじき 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	にんじん こんにゃく 大根 しめじ 葉ねぎ	米 大豆油 大豆油 砂糖 さつまいも	醤油 みりん 醤油 かつおだし かつおだし	804 31.1 431	環境おうえん給食
28 (木)	米飯 牛乳 大根のそぼろ煮 じゃこの和え物 お茶フリン	牛乳 鶏肉 生揚げ ちりめん干し 豆乳クリーム	大根 グリンピース たけ のこ にんじん しいたけ キャベツ 小松菜 白菜 抹茶	米 でんぷん 砂糖 大豆油	かつおだし 酒 みりん 醤油 酒 醤油 かつおだし	723 26.4 416	22日の「にんじん」と25日の「大根」は、県内で作られた有機農業ものを使用予定です。
29 (金)	減量食パン 牛乳 県内産みかんジャム オムレツ ツナサラダ チンゲン菜入りスープ	太字は県内産です 牛乳 鶏卵 まぐろ水煮 ベーコン		パン みかんジャム 砂糖 植物油 大豆油	塩 酢 1000アイランドドレッシング 中華スープの素 塩 こしょう 醤油	652 25.4 364	ふるさと給食 今日は、ふるさと給食です。県内産みかんジャムは、県内産のみかん果汁を使い作られたものです。



カミカミ献立



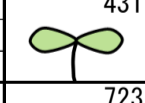
ふるさと給食週間



22日(木)~28日(木)は「ふるさと給食週間」です。この期間では、静岡県産の食材や、県内で加工された食品を使った献立が多く登場します。

地産地消

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題などの課題について目を向ける機会になればと思っています。



ふるさと給食

- 給食費は全て食材料費に使われています。
- 少年写真新聞社、学校給食のイラストを使用しています。
- 魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しましょう。
- 食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。
- 魚の加工品には、まれに魚卵が含まれている可能性があります。
- 米飯の製造過程で、えび・小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉等が混入する可能性があります。
- 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、くるみ・卵・落花生・アーモンド・オレンジ・カシューナッツ・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・もも・りんご・ゼラチン等が混入する可能性があります。