



令和6年度

11月 こんだてひょう

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

静岡市立清水辻小学校

日	曜日	こんだて	おもなざいりょうと体の中でのほたらき			3・4年生	お知らせ
			あか	みどり	きいろ	エネルギーkcal	
			からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる	たんぱく質g カルシウムg	
5	火	むぎごはん			こめ むぎ	 お茶の日 11月1日静岡市「お茶の日」にちなみ、黒はんぺんのお茶フライです。お茶の風味を楽しみましょう☺	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				592
		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 でんぶん		22.1
		にびたし	あぶらあげ	はくさい			19.7
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう はねぎ こんにゃく	さといも		2.1
6	水	むぎごはん			こめ むぎ	給食で使われている葉ねぎは、年間を通して清水産を使用しています。今日はマーボー豆腐に使用しています。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				608
		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		26.4
		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		20.1
7	木	マーガリンパン			パン マーガリンパン	給食で使われている葉ねぎは、年間を通して清水産を使用しています。今日は、わかめスープの中に入っています。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				578
		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	めん あぶら ごま		26.7
		わかめスープ	わかめ とうふ	はねぎ たまねぎ			20.1
		ヨーグルト	ヨーグルト	ぶどう			2.8
8	金	カミカミカレーライス	ぶたにく 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 トマト グリンピース	こめ むぎ あぶら じゃがいも	いい歯の日 11月8日は、「いい歯の日」です。カミカミカレーの中には、れんこん、ひよこ豆、豚の角切り、イカなど、かみごたえのある物がたくさん入っています。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				599
		わかめサラダ	わかめ	きゅうり キャベツ コーン	わふうドレッシング		22
							16.3
11	月	むぎごはん			こめ むぎ	のっぺい汁は、水溶性片栗粉を入れて、仕上げます。汁にとろみがつくことにより、冷めにくくなります。寒い季節にぴったりの料理です。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				645
		とりにくのみそからめ	とりにく みそ	ほうれんそう もやし	でんぶん あぶら さとう		24.3
		いそかあえ	のり	ほうれんそう もやし	ごま		23.8
12	火	のっぺいじる	とうふ	にんじん だいこん ねぶかねぎ こんにゃく	さといも でんぶん	1.5	
		しょくパン			パン	 今月使用するさつまいもは、清水区小島で採れた紅あずまというさつまいもを使用します。旬の時期になると、地元のものが給食でも使えるようになります。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				567
		さつまいものカレースープ	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト いんげん	さつまいも あぶら		23.3
		くきわかめのサラダ	くきわかめ	コーン きゅうり	はるさめ わふうドレッシング		18.3
はっこうにゅう	はっこうにゅう			2.5			
13	水	むぎごはん			こめ むぎ	 しっかり手洗い	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				599
		さばのネギソース	さば	ねぶかねぎ	でんぶん あぶら さとう		26
		じゃがいものどさに			じゃがいも バター		17.1
		みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ほうれんそう			2
14	木	むぎごはん			こめ むぎ	 海外の食文化を知ろう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				582
		シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぶん あぶら さとう こむぎこ		21.9
		チーホーサイ	ぶたにく	しょうが たけのこ キャベツ チンゲンサイ にんじん	あぶら さとう はるさめ		16
		とうふときのこのスープ	とうふ	しめじ えのきだけ しいたけ ねぶかねぎ			1.9
15	金	しょくパン			パン	ふるさと給食の日 ツナ缶の9割以上は、静岡県で作られていて、静岡県の、ツナ缶の生産量は、全国1位です。清水港・焼津港から水揚げされるまぐろ・かつおを原料としています。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				585
		ツナとやさいのマヨネーズやき	まぐろ チーズ	たまねぎ コーン えだまめ	じゃがいも マヨネーズ		26.4
		ごもくワンドンスープ	ぶたにく らんばく	にんじん たけのこ はくさい こまつな	こむぎこ ごまあぶら		25.2
18	月	ミックスナッツ	そらまめ ひよこまめ		アーモンド	2.3	
		しょくパン			パン	海外の食文化を知ろう 18日～21日静岡市で、日仏自治体交流会議が行われています。今日は、フランスが発祥の地と言われている「シチュー」にしました。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				618
		にくだんごシチュー	とりにく ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ グリンピース トマト	じゃがいも さとう あぶら		23.7
かぼちゃのサラダ	だいず きんときまめ	キャベツ きゅうり かぼちゃ	さとう ごまドレッシング	24.6			
					2.8		

19	火	ちらしずし ぎゅうにゅう あつやきたまご みそけんちんじる	あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご とうふ みそ	かんぴょう にんじん たけのこ しいたけ にんじん だいこん はねぎ ごぼう こんにゃく	こめ さとう あぶら でんぶん さといも	575 19.4 16.8 2.3	和食の日は「はし」で食べ ましょう。正しく持つことが できるかな？おうちでも、食 事の時に正しく「はし」を 持っておいしくいただきま しょう。
21	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき にびたし さつまじる	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ とりく とうふ みそ	はくさい こまつな ごぼう ねぶかねぎ	こめ むぎ  さつまいも	586 28.4 18.3 2.3	和食の日 11月24日を「和食の日」とし ています。世界に誇る日本 人の伝統的な和食文化を 守り、伝えていくことの大切 さについて考えてみましょ う。
22	金	あげパン ぎゅうにゅう ポトフ りんご	きなこ ぎゅうにゅう とりく ウインナー	たまねぎ にんじん かぶ キャベツ りんご	パン あぶら さとう じゃがいも	552 22.4 22.2 1.8	季節に関わらず、色々な感 染症が流行しています。食 事の前には必ず石鹸を 使って手洗いをして、きれ いに洗った手で食べましょ う。
25	月	むぎごはん ぎゅうにゅう なっとう いなか きゅうりとつぼづけの あえもの	ぎゅうにゅう なっとう 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 しいたけ こんにゃく きゅうり キャベツ つぼづけ	こめ むぎ  さといも ごまあぶら さとう ごま	602 27.2 17.9 1.9	ふるさと給食週間 今週は、ふるさと給食週間 です。給食では、生揚げ や、油揚げ、豆腐を、清水 区のお豆腐屋さんのものを 使用しています。納豆や蒟 蒻なども市内の業者さんに 製造してもらっています。
26	火	しょくパン みかんジャム ぎゅうにゅう かぶとはくさいの クリームシチュー ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう とりく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ かぶ はくさい にんじん ブロッコリー キャベツ コーン	パン さとう あぶら わふうにゅうかドレッシング	572 24.2 21.5 2.7	ふるさと給食週間では、い つもより静岡産の食材をた くさん取り入れてます。どれ が静岡産の食材なのか、 意識して食べてみてくださ いね。
27	水	むぎごはん ぎゅうにゅう しずおかおでん おひたし かんきょうにやさしい おちゃクリームだいふく	ぎゅうにゅう ぶたもつ ぎゅうすじ すじほこ さつまあげ くろはんぺん こんぶ うずらたまご おでんこ しろいんげんまめ れんにゅう	だいこん こんにゃく こまつな キャベツ にんじん りよくちや	こめ むぎ じゃがいも さとう もちこ じょうしんこ あぶら	612 25.5 14.5 2	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。今日の給食で 使う予定のおちゃクリーム だいふくの「お茶」は有機農 業で作られました。 
28	木	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 ぶたにく うずらたまご なまあげ	しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい にんじん きゅうり キャベツ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ ごま ごまあぶら さとう	603 23.1 19.4 1.9	給食では、みそやしょうゆ などの調味料も地元のもの を使用しています。
29	金	げんまいロールパン ぎゅうにゅう とりくにとさつまいもの あまからに やさいスープ みかん	ぎゅうにゅう とりく だいず ベーコン	しょうが たまねぎ にんじん こまつな	パン げんまい さつまいも でんぶん ごま こむぎ あぶら さとう じゃがいも	638 23.7 22.6 2.4	しみずのみかん みかんにはビタミンCがたく さん含まれ、風邪の予防に 役立ちます。白い筋には血 管を丈夫にする成分が含 まれているので、取らずに 食べましょう。 

「しよっかんくんの旅」
続々更新中!!
献立表や給食献立のレ
シピもご覧いただけま
す。



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つながります。



- ※ 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、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、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。
- ※ 魚には小骨が残っている可能性があります。食べるときは注意して食べましょう。
- ※ 「学校給食」「学校の食事」「食育フォーラム」のイラストを使用しています。
- ※ 給食費はすべて食材料費に使用しています。
- ※ 食材の使用については安全確認に努めています。
- ※ 表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

11月18日～11月29日は

「～水筒でのお茶持参～」です。

11月は「お茶の愛飲月間」です。静岡市では、市内一斉で
「～水筒でのお茶持参～」の取組を実施します。
水筒に緑茶やほうじ茶の持参し、給食時間に意識してお茶を飲
む取り組みにご協力をお願いします。
4年生～6年生には静岡市内産ティーバッグ茶の配付が予定さ
れています。