


11月

給食こんだて表 (小学校A)

ふるさと給食の日

地産地消をすすめるために、給食で静岡県の食へ物を多く使用し、紹介する献立です。

静岡市
学校給食キャラクター
しよっかんくん



★給食のない日は、学校便利・学年便りなどで確認して下さい。

| 日(曜) | 献立 | 小学校 | Aブロック | 西島学校給食センター | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) | メモ | |
|------|-----------------------------|------------------|---------------------------------|-----------------------|---|--|---|
| (金) | 麦入り米飯 | | | | 632 | 麦入り米飯 麦入り米飯の麦とは、大麦のことです。大麦は、白米に比べて食物繊維やカルシウムが多く含まれています。 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 25.5 | | |
| | 焼き肉 | 豚肉 | たまねぎ 生姜 にんにく りんごペースト ビーマン 赤ピーマン | 大豆油 | 酒 醤油 | | 374 |
| | ナムル | | ほうれん草 にんじん もやし | 砂糖 ごま油 ごま | 醤油 酢 | | |
| | わかめスープ | 豆腐 わかめ | 白菜 根深ねぎ | | とりがらスープ 中華スープの素 醤油 塩 こしょう | | |
| (火) | カミカミカレーライス (米飯(減量)、カミカミカレー) | 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 れんこん | 米 大豆油 じゃがいも | こしょう 赤ワイン チャツネ 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 | 695 | カミカミカレー カミカミカレーには、いつものカレーとは違い豚肉を角切りのものにしたり、れんこんやいかなどのかみごたえのある具を入れているので、よくかんで食べましょう。 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 21.7 | | |
| | 野菜サラダ | | キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし | | イタリアンドレッシング | 318 | |
| | 豆乳プリン | 豆乳 | | 水あめ 砂糖 | 塩 | | |
| | 秋の香うどん (うどん、秋の香うどんの汁) | 鶏肉 油揚げ | にんじん なめこ しめじ えのきたけ ほうれん草 根深ねぎ | うどん でんぶん | 醤油 塩 みりん かつお節 | 653 | |
| (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | 24.2 | 秋の香うどん 3種類のきのこが入っている秋の香うどんは、体が温まり、季節を感じる料理です。香りを楽しんで味わいましょう。 | |
| | カラフル和え | | キャベツ きゅうり 梅 | | ふりかけ調理用 塩 | | 339 |
| | 大学いも | | | さつまいも 大豆油 黒ごま 砂糖 | 醤油 酢 | | |
| | 米飯(減量) | | | 米 | | | 660 |
| (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | 24.3 | 立冬 今年の立冬は11月7日です。朝夕の空気が冷たく感じられるなど、冬の空気が現れてくる頃です。体調管理に気をつけて本格的な冬に備えましょう。 | |
| | 信州煮 | 鶏肉 黒はんぺん 生揚げ みそ | にんじん 大根 しいたけ こんにやく グリンピース | 大豆油 じゃがいも 砂糖 ごま油 | かつお節 醤油 | | 339 |
| | 野菜の煮びたし | まぐろ油漬 | ほうれん草 白菜 もやし | 砂糖 | 醤油 酒 かつおだし | | |
| | 黄桃缶 | | 黄桃 | 砂糖 | | | |
| | 米飯 | | | 米 | | | 618 |
| (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | 26.1 | 食器の正しい置き方 ごはんは左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは手に持って食べます。 | |
| | いわしのしょうが煮 | いわし | 生姜 | 砂糖 | 醤油 塩 | | 441 |
| | 野菜のごま和え | | キャベツ 小松菜 もやし | ごま 砂糖 | 醤油 | | |
| | 豚汁 | 豚肉 豆腐 みそ | にんじん たまねぎ ごぼう | じゃがいも | かつお節 | | |
| | 減量ソフトフランス | | | ソフトフランス | | | 601 |
| (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | 23.5 | 海外の食文化を知ろう 毎月、日仏自治体交流会議が静岡市で開かれます。静岡とカナダのように、姉妹都市関係のある日本とフランス両国の自治体が集まります。 | |
| | オムレツのトマトソースかけ | 鶏卵 | マッシュルーム | 大豆油 砂糖 | トマトケチャップ 赤ワイン とんかつソース 塩 酢 | | 371 |
| | フレンチサラダ | ハム | にんじん キャベツ きゅうり | | フレンチドレッシング | | |
| | コーンポタージュ | 牛乳 | たまねぎ クリームコーン とうもろこし | じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム | とんこつスープ コンソメスープの素 塩 こしょう | | |
| | 米飯 | | | 米 | | | 645 |
| (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | 30.9 | ふるさと給食週間 今日から一週間は、ふるさと給食週間です。地元でとれた食べ物や、地元で作られた食品を味わいましょう。 | |
| | あじの茶揚げ | あじ | 抹茶 | 小麦粉 大豆油 | 塩 こしょう | | 358 |
| | おひたし | いか わかめ | ほうれん草 キャベツ | | かつお節 醤油 | | |
| | のっぺい汁 | 鶏肉 油揚げ 豆腐 | にんじん 大根 こんにやく ごぼう | でんぶん | かつお節 塩 醤油 | | |
| | 米飯 | | | 米 | | | 644 |
| (水) | 納豆 | 納豆 | | | 25.3 | 「いただきます」「ごちそうさま」 食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来るまでに関わった人達への感謝の気持ちが入められています。 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 351 | | |
| | 田舎煮 | 豚肉 昆布 みそ | にんにく 生姜 大根 にんじん こんにやく しいたけ | ごま油 じゃがいも 砂糖 | 醤油 酒 みりん かつお節 | | |
| | きのこの煮びたし | 油揚げ | 小松菜 えのきたけ しめじ 白菜 | 砂糖 | 醤油 酒 かつおだし | | |
| | 米飯 | | | 米 | | | 644 |
| (木) | ツナサンド (減量食パン、ツナサンドの具) | まぐろ油漬 | きゅうり | パン マヨネーズ | | 644 | 旬の果物 みかん 県内各地で盛んに作られています。手軽に食べられ、ビタミンCが豊富な旬の果物、みかんを味わいましょう。 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 26.8 | | |
| | クリームシチュー | 豚肉 チーズ 牛乳 スキムミルク | たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれん草 | 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン | コンソメスープの素 塩 こしょう とんこつスープ | 381 | |
| | みかん | | みかん | | | | |
| | 米飯 | | | 米 | | 626 | |
| (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | 24.5 | 旬の野菜 かぶ かぶは、秋から冬が旬の野菜です。葉はビタミンCやカロテン、カルシウムなどを含み柔らかいので、根も葉も味わいましょう。 | |
| | 和風ハンバーグ | 豆腐 鶏肉 | たまねぎ | 豚脂 大豆油 砂糖 でんぶん | 醤油 酒 みりん 塩 | | 519 |
| | 小かぶの甘酢漬 | | 小かぶ | 砂糖 | 酢 塩 | | |
| | いものこ汁 | 豆腐 みそ | にんじん しめじ 白菜 根深ねぎ | 里芋 | かつお節 | | |

| 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) | メモ | |
|-----------|-------------------------------------|---|---|------------------------------|---|---|---|-----|
| 18 (月) | まぜごはん (米飯、まぜごはんの具) | 油揚げ | にんじん ごぼう こんにやく しいたけ | 米 砂糖 | 醤油 みりん 塩 | 652 | まぜごはんを 作って食べよう ちらずしのように、まぜご はんの具をごはんにまぜ て、食べましょう。 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 25.0 | | |
| | 黒はんぺんのフライ | 黒はんぺん | | パン粉 小麦粉 でんぶん 大豆油 | 塩 | 364 | | |
| | かき玉汁 | 豆腐 鶏卵 | たまねぎ ほうれん草 | でんぶん | かつお節 薄口醤油 塩 | | | |
| 19 (火) | ソフトめんミートソース (ソフトめん、ミートソース) | 豚肉 みそ チーズ | 生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマトピューレ | ソフトめん 大豆油 | 赤ワイン ハヤシルウ とんかつソース 塩 こしょう コンソメスープの素 トマトケチャップ | 615 | 地産地消 地産地消は、子どもたちへ 地域の食文化や産業につ いて伝えるとともに、輸送距 離が短くなることで環境に やさしいという効果も期待 できます。 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 27.3 | | |
| | 大根サラダ | ハム | きゅうり 大根 | | 和風乳化ドレッシング | 328 | | |
| | パインアップル缶 | | パインアップル | 砂糖 | | | | |
| 20 (水) | 米飯(減量) | 和食の日献立 | | 米 | | 689 | だして味わう 和食の日 11月24日は和食の日で す。給食では、かつお節で とっただしを、みそ汁や野 菜の含め煮などに使って います。和食の基本であるだ しを味わいましょう。 また、旬の食べものや郷土 料理を味わうなど、自然を 尊重する食文化を大事にし ましょう。 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 29.0 | | |
| | さばのてり焼き | さば | | 大豆油 | 醤油 みりん 酒 | 388 | | |
| | 野菜の含め煮 | 豚肉 | こんにやく にんじん ごぼう 大根 | 砂糖 じゃがいも | かつお節 醤油 みりん | | | |
| | みそ汁 | 油揚げ 豆腐 わかめ みそ | ほうれん草 たまねぎ 根深ねぎ | | かつお節 | | | |
| 21 (木) | 白菜のあんかけ丼 (米飯(減量)、白菜のあんかけ丼の 具) | 豚肉 なた | 生姜 白菜 たまねぎ にんじん 根深ねぎ | 米 大豆油 でんぶん ごま油 | 酒 とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース 醤油 | 627 | 23.9 272 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | 揚げぎょうざ | 豚肉 | キャベツ たまねぎ なら にんにく 生姜 | 豚脂 小麦粉 でんぶん ごま油 砂糖 大豆油 | 醤油 塩 | | | |
| | 大根ときゅうりの中華漬け | | きゅうり 大根 | 砂糖 ごま油 | 塩 酢 醤油 | | | |
| 22 (金) | 卵サンド (減量食パン、卵サンドの具) | 鶏卵 | きゅうり キャベツ | パン 植物油 低カロリーマヨネーズ | 塩 | 640 | 卵サンドを食べよう 給食の卵サンドは、炒り 卵に野菜やマヨネーズを まぜて作ります。自分で、 食パンに卵サンドの具を はさんで食べましょう。 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 25.4 | | |
| | クラムチャウダー | あさり ベーコン 牛乳 | たまねぎ にんじん パセリ | じゃがいも マーガリン 小麦粉 大豆油 | 白ワイン スープストック 塩 こしょう | 390 | | |
| | ほうれん草とコーンのソテー | ウインナー | ほうれん草 とうもろこし | 大豆油 | スープストック 塩 こしょう | | | |
| 25 (月) | 米飯 | 環境おうえん給食 | | 米 | | 667 | 環境おうえん給食 今日の給食で使う予定の お茶クリーム大福のお茶 は有機農業で作られたま 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 や生物の多様性を守るこ とにつながります。 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 27.0 | | |
| | 静岡おでん | 牛すじ 豚もつ 昆布 さつまあげ すじ餅 うずら卵 黒はんぺん おでん粉 | 大根 こんにやく | | じゃがいも | 醤油 みりん かつお節 | | 336 |
| | 野菜のレモンじょうゆ和え | | ほうれん草 キャベツ レモン | | | 醤油 かつおだし | | |
| 26 (火) | 米飯(減量) | ふるさと給食の日 | | 米 | | 669 | 27.6 377 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | さばじゃがメンチロquette | さば みそ | | じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぶん 大豆油 | 醤油 塩 | | | |
| | 大豆の磯煮 | 大豆 油揚げ ひじき | にんじん こんにやく グリーンピース | 砂糖 大豆油 | 醤油 みりん かつおだし | | | |
| | 駿河汁 | いわしのつみれ 豆腐 みそ | 大根 生姜 小松菜 | 里芋 | かつお節 | | | |
| 27 (水) | 減量黒砂糖食パン | 北海道料理献立 | | パン 黒砂糖 | | 604 | 北海道の食べ物 北海道では、小麦、生乳、 じゃがいも、たまねぎ、とう もろこし、さけなど、全国 一の生産量を誇る農畜産 物や水産物が数多く生産 されています。 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 30.5 | | |
| | さけのチーズ焼き | さけ チーズ 鶏卵 | | マヨネーズ 大豆油 ノンエッグマヨネーズ | 塩 こしょう | 349 | | |
| | コーンサラダ | | とうもろこし キャベツ きゅうり | | コールスロドレッシング | | | |
| | ポテトスープ | 鶏肉 ベーコン | たまねぎ にんじん ほうれん草 | じゃがいも | 塩 スープストック こしょう とりがらスープ | | | |
| 28 (木) | ツナそぼろ丼 (米飯(減量)、ツナそぼろ丼の具) | まぐろ油漬 | 生姜 グリーンピース | 米 砂糖 | 醤油 酒 | 642 | はしの持ち方 上のはしだけを動かして、 食べ物をはさみます。はし のみで食事をするのは、日 本独特の食文化です。 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 29.7 | | |
| | 里芋と大根の煮物 | 豚肉 いか 生揚げ | にんじん 大根 こんにやく | 砂糖 里芋 | かつお節 醤油 酒 | 323 | | |
| | 野菜のごまみそ和え | みそ | キャベツ ほうれん草 きゅうり | ごま 砂糖 | みりん 酢 かつおだし 洋辛子粉 | | | |
| 29 (金) | 米飯 | | | 米 | | 680 | よくかんで食べよう よくかんで食べることで、魚 の骨や食べ物をのどに詰 まらせるのを防ぐことがで きます。よくかんで食べま しょう。 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 26.9 | | |
| | いわしの唐揚げごま酢かけ | いわし | | でんぶん 大豆油 ごま 砂糖 | 酢 醤油 みりん 酒 | 414 | | |
| | 切干大根の煮物 | 油揚げ | 切干大根 にんじん こんにやく | 砂糖 | かつお節 醤油 みりん | | | |
| | さつま汁 | 鶏肉 豆腐 みそ | ごぼう 小松菜 根深ねぎ | さつまいも | かつお節 | | | |

★表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・カルシウム)は、中学年(3・4年生)1人分をすべて食べた場合にとることのできる栄養量です。

★献立により、子どもたちの食べられる量を考慮して、主食を減量しています。その場合、「米飯(減量)」「減量 ○○パン」と表記しています。

| | |
|------|--|
| おしらせ | <ul style="list-style-type: none"> 給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。 給食費はすべて食材料費に使われています。 魚には、小骨が残っている場合があります。 献立表の食品の分類については、静岡市では、食べ物の体の中での動きで分けています。 揚げ油は、料理が変わるたびに交換するとは限りません。 給食で使用している魚介類(しらすぼしなど)や海藻には、エビやイカ、カニ、タコなどが混入している場合があります。 米飯の製造過程で、えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉が混入する可能性があります。 パンは小麦、乳を使用しており、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、ゼラチンが混入する可能性があります。 めん(ソフトめん・中華めん・うどん)は小麦を使用しており、めん類の製造工程で、そば、卵が混入する可能性があります。 |
| | <p>※「食育ブック」「給食&食育だよりセレクトブック」「SeDoc」(少年写真新聞社)、「学校イラストカット」(マール社)のイラストを使用しています。</p> |