

11月こんだてひょう



令和6年度 静岡市献立作成テーマ
「食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう」

実施回数 19回
静岡市立清水高部小学校
静岡市立高部こども園

| 日 曜 | こんだてめい | おもなざいりょうとはたらき | | | エネルギー たんぱく質 カルシウムの 食塩相当量 | おしらせ |
|--|------------------------------------|--------------------------|----------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|--|
| | | 体を作るものになる (あか) | 体の調子を整えるものになる (みどり) | エネルギーのもとになる (き) | | |
| ★静岡市「お茶の日」は、お茶を使った献立を提供します。 | | | | | | |
| 5 火 | さくらごはん | | 静岡市お茶の日&ふるさと給食 | | 563 Kcal 20.7 g 331 mg 2.0 g | 「静岡市お茶の日」 静岡生まれの聖一國師（しょういちこくし）というお坊さんが、約800年前に中国で修業をしていました。日本に帰ってくると、お茶の種を葵区の足久保（あしくぼ）地域にまいたことが、静岡市のお茶作りの始まりといわれています。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | こめ | | |
| | くろはんぺんのおちゃフライ | さば いわし | おちゃ | パンこ こむぎこ あぶら | | |
| | おひたし | | はくさい こまつな | | | |
| | とんじり | ぶたにく とうふ みそ | ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぶかねぎ | ごまあぶら さといも | | |
| 6 水 | きなこあげパン | きなこ | | パン あぶら さとう | 601 Kcal 24.7 g 373 mg 2.3 g | きなこは大豆をすりつぶして粉にしたものなので、大豆の栄養がまるごとれます。たんぱく質やカルシウムが多い食べ物です。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | かぶのポトフ | とりにく ワインナー | にんじん こかぶ こかぶのは キャベツ たまねぎ | じゃがいも | | |
| 7 木 | かたぬきチーズ | チーズ | | | 610 Kcal 23.6 g 285 mg 2.0 g | 土佐煮とは、食材を煮て、仕上げにかつお節をまぶした料理のことです。じゃがいもにかつお節のうまみとしょうゆ味をきかせたシンプルな煮物です。（こども園給食なし） |
| | むぎごはん | | | こめ むぎ | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | さばのねぎソースかけ | さば | ねぶかねぎ | さとう | | |
| 8 金 | じゃがいものたさに | かつおぶし | | じゃがいも さとう バター | 600 Kcal 22.2 g 391 mg 2.0 g | 「11月8日はいい歯の日」 丈夫でいい歯をつくるためには、よくかんで食べることが大切です。今日のカレーはいい歯の日にちなんで、かみこたえのある食材を入れて作りました。 |
| | とうふとあぶらあげのみそしる | とうふ あぶらあげ みそ | だいこん こまつな | | | |
| | かみかみカレーライス (むぎごはん) (かみかみカレー) | 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 りんご れんこん | こめ むぎ あぶら じゃがいも | | |
| わかめサラダ | わかめ | きゅうり キャベツ | こま わふうドレッシング | | | |
| <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <p style="text-align: center;">有機農業って何だろう？ 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。</p> </div> | | | | | | |
| 11 月 | むぎごはん | | | こめ むぎ | 602 Kcal 27.2 g 391 mg 2.0 g | 「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環境にやさしいお茶クリーム大福は有機農業で作られました。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | さけのしおやき | さけ | | 環境おうえん給食 | | |
| | おひたし | | こまつな キャベツ | | | |
| 12 火 | すましじり | とうふ | にんじん えのき はねぎ | | 560 Kcal 21.9 g 350 mg 2.4 g | 「旬の食べ物 ブロッコリー」 ブロッコリーには、美容やかぜ予防に効果のあるビタミンCやミネラル、食物せんいなどの栄養がたくさん含まれています。残さず食べて元気な体を作りましょう。 |
| | かんきょうにやさしい おちゃクリームだいふく | しろいんげんまめに ゆうせいひん | おちゃ | さとう もちこ | | |
| | こくとうパン | | | パン こくとう | | |
| 13 水 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 570 Kcal 20.2 g 355 mg 1.6 g | 「ふるさと給食」 今日の給食の、たまご・油揚げ・小松菜・豆腐・さつまいもは静岡県内で作られたものです。静岡の恵みをおいしくいただきますよ。（6年生給食なし） |
| | にくだんごシチュー | にくだんご | にんじん たまねぎ トマト グリーンピース | じゃがいも さとう あぶら | | |
| | あつやきたまご | たまご | | さとう あぶら | | |
| 14 木 | こまつなのびたし | あぶらあげ | こまつな キャベツ しめじ | | 578 Kcal 24.7 g 390 mg 1.8 g | ナムルは韓国の料理です。野菜を茹でて、ごま油を使ったタレで和えて作ります。今日は、ほうれん草・にんじん・もやしを使って作りました。（6年生給食なし） |
| | さつまいものみそしる | とりにく とうふ みそ | にんじん だいこん ねぶかねぎ | さつまいも | | |
| | むぎごはん | | | こめ むぎ | | |
| 15 金 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 596 Kcal 21.9 g 315 mg 2.3 g | 手洗いで大切なのは、石けんを使っていいに洗うことです。指と指の間やつめの間には、ばい菌がたまりやすいので、石けんを使ってしっかり洗うようにしましょう。 |
| | マーボーとうふ | とうふ ぶたにく みそ | しいたけ だけのこ しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ | さとう ごまあぶら でんぷん | | |
| | しょうパン | | | しょうパン | | |
| 18 月 | いちごジャム | | いちご | さとう | 608 Kcal 22.3 g 351 mg 2.1 g | 「海外の食文化を知ろう」 11月18日～21日に静岡市で開催されるフランスとの交流イベントに合わせ、今日はフランスと縁のある食材や料理を組み合わせました。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | とりにくと さつまいものあまからに | とりにく だいす | しょうが | さつまいも でんぷん あぶら さとう ごま | | |
| 18 月 | やさいスープ | | コーン にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ | | 608 Kcal 22.3 g 351 mg 2.1 g | 「海外の食文化を知ろう」 11月18日～21日に静岡市で開催されるフランスとの交流イベントに合わせ、今日はフランスと縁のある食材や料理を組み合わせました。 |
| | ソフトフランスパン | | | パン マーガリン | | |
| | かぶとはくさいの クリームシチュー | とりにく だいす ぎゅうにゅう とうにゅう | たまねぎ こかぶ こかぶのは はくさい にんじん | あぶら こむぎこ バター | | |
| フレンチサラダ | | あかピーマン キャベツ コーン きゅうり | フレンチドレッシング | | | |

| 日 曜 | こんだてめい | おもなざいりょうとはたらき | | | エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量 | おしらせ |
|---|---|---|---|------------------------------------|---------------------------------------|--|
| | | 体を作るものになる (あか) | 体の調子を整えるものになる (みどり) | エネルギーのもとになる (き) | | |
| ★11月19日～11月25日は「ふるさと給食週間」です。 | | | | | | |
| 19 | まぐろのしよくどん (むぎごはん) (まぐろに) (いりたまご) | ツナ たまご | しょうが  | こめ むぎ さとう さとう あぶら | 586 Kcal 25.5 g 291 mg 2.0 g | 「ふるさと給食週間①」 ふるさと給食週間とは、静岡にどんな食 べ物があるのかをもっと知ってもら うための期間です。ツナやみかん、野 菜、みそなど静岡で作られた食べ物が たくさん登場します。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | みそけんちんじる | とうふ みそ | ごぼう にんじん だいこん はねぎ | さといも ごまあぶら | | |
| | 火 | | | | | |
| 20 | しよくパン みかんジャム ぎゅうにゅう | | みかん  | しよくパン さとう | 585 Kcal 23.7 g 318 mg 2.3 g | 「ふるさと給食週間②」 静岡県はおいしいみかんを作っている ことで有名です。今日のみかんジャム は、静岡県産のみかんの果汁を使用し たジャムです。 |
| | だいずとウィンナーのトマトに | ウィンナー だいず | たまねぎ にんじん トマト | あぶら じゃがいも さとう なまクリーム | | |
| | 水 | | | | | |
| | コーンサラダ | | キャベツ きゅうり コーン | コーンクリームドレッシング | | |
| 21 | わかめごはん ぎゅうにゅう | わかめ ぎゅうにゅう |  | こめ ごま | 596 Kcal 19.3 g 388 mg 2.8 g | 「ふるさと給食週間③」 今日のコロッケには「うなぎいも」と いう種類のさつまいもが入っています 。つなぎの骨や頭など、ふだんは捨 ててしまう部分を土の肥料にして育て た芋で、浜松市で栽培されています。 |
| | さつまいもコロッケ | | | さつまいも じゃがいも さとう パンこ こむぎこ あぶら | | |
| | チーホーサイ | ふたにく | しょうが だけのこ にんじん キャベツ チンゲンサイ には | はるさめ あぶら さとう | | |
| | 木 | とうふときのこのスープ | とうふ | たまねぎ しめじ えのき しいたけ | | |
| ★11月24日は、「いい(11)にほんしよく(24)」で和食の日です。 和食の日にちなんで11月22日は、だしを使った料理を提供します。 | | | | | | |
| 22 | むぎごはん ぎゅうにゅう | |  | こめ むぎ | 578 Kcal 25.5 g 333 mg 1.9 g | 「ふるさと給食週間④/和食の日」 和食の味の基本であり、決め手となる のが「だし」です。今日の給食では、 だしをよく感じられるように、静岡お でんとお浸しに「だし」を使っていま す。 |
| | しずおかおでん | ふたもち きゅうすじ こんぶ うすらたまご くろはんぺん さつまあげ すじほこ おでんこ | こんにゃく だいこん | じゃがいも さとう | | |
| | おひたし | | こまつな はくさい にんじん | | | |
| | 金 | みかん | | みかん | | |
| 25 | マーガリンパン ぎゅうにゅう | |  | マーガリン さとう パン | 614 Kcal 21.7 g 296 mg 2.4 g | 「ふるさと給食週間⑤」 今日のメンチカツには、静岡県産のト マトを使用したトマトピューレが入っ ています。こくとまろやかさが特徴の トマトソースです。 |
| | トマトメンチカツ | ふたにく | たまねぎ トマト | パンこ こむぎこ あぶら | | |
| | ジャーマンポテト | ベーコン | たまねぎ パセリ | じゃがいも あぶら バター | | |
| | 月 | やさいスープ | とりにく | コーン にんじん キャベツ チンゲンサイ | | |
| 26 | からしみそあんかけうどん (うどん) (からしみそあん) | 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 ねぶたねぎ | こむぎこ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら | 611 Kcal 22.5 g 289 mg 1.9 g | キャラメルポテトは、さつまいもを油 で揚げて、砂糖とバターで作ったタレ をからめて作ります。洋風の大学芋の ようなイメージで作りました。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | 火 | キャラメルポテト | | | | |
| 27 | むぎごはん ぎゅうにゅう | | | こめ むぎ | 597 Kcal 25.2 g 397 mg 1.9 g | 今日のいわしのおかか煮は、骨までや わらかく煮てあるのでカルシウムが たっぷりとれます。ケガなく元気に過 ごすためには、日ごろからカルシウム をこつこつたくわえていくことが大切 です。 |
| | いわしのおかかに | いわし かつおぶし | | さとう | | |
| | いりどり | とりにく | にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ れんこん | さとう あぶら | | |
| | 水 | みそしる | とうふ あぶらあげ みそ | たまねぎ こまつな | | |
| 28 | むぎごはん ぎゅうにゅう | | | こめ むぎ | 574 Kcal 24.3 g 385 mg 1.9 g | パンサンスーの味付けは、「しょう ゆ・お酢・ゴマ油・砂糖」です。ごま 油の香りは食欲を増す働きがありま す。 |
| | やきとうふのちゅうかに | とうふ ふたにく みそ うすらたまご | にんじん もやし たけのこ しいたけ チンゲンサイ | あぶら さとう でんぷん | | |
| | 木 | パンサンスー | | きゅうり キャベツ コーン | | |
| 29 | むぎごはん ぎゅうにゅう | | | こめ むぎ | 624 Kcal 22.7 g 343 mg 1.4 g | のっぺい汁は、日本全国にある郷土料 理のひとつです。地域によって、使用 する食材は大きく異なります。今日の のっぺい汁には7種類の具材を入れま した。かたくり粉でとろみをつけてい るので、冷めにくく、寒い季節にびっ たりな料理です。 |
| | とりにくのみそからめ | とりにく みそ | | でんぷん あぶら さとう ごま | | |
| | キャベツのそくせきづけ | しおこんぶ | キャベツ きゅうり | | | |
| | 金 | 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 | | |

*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。

*魚には、小骨が残っている場合がありますので、食べるときは注意してください。

*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。

*表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・カルシウム・食塩)は3・4年生の数値です。 *イラストは「学校給食」「新食育ブック」のものを使用しています。

*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。