



# きゅうしょくこんだてひょう

給食予定回数 17回

静岡市立清水岡小学校

日	ようび	こんだて	(あか)	(みどり)	(き)	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 塩分g	ひとくちメモ	
			からだをつくる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからのもとになる			
1	金	特別日課 (給食なし)						
4	月	振替休日						
5	火	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのハンバーグ いりどり みそしる <b>環境にやさしいお茶クリーム大福</b>	ぎゅうにゅう いわし とりにく とうふ みそ しろいんげん にゅうせいひん	たまねぎ しょうが にんじん たけのこ しいたけ れんこん いんげん こんにゃく こまつな たまねぎ りよくちゃ 	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう さとう もちこ じょうしんこ	648 25.5 18.0 484 1.9	<b>「環境おうえん給食」</b> 5日(火)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。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。 	
6	水	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 なまあげ	しいたけ たけのこ ほうさい たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり きくらげ	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ごまあぶら ごま さとう	602 23.7 18.6 398 1.8		
7	木	イカメンチカツバーガー ぎゅうにゅう とうふとチンゲンサイのスープ さつまいもスティック	いか  ぎゅうにゅう とうふ	キャベツ にんじん しょうが キャベツ チンゲンサイ えのきだけ	パン げんまい こむぎこ パンこ あぶら さとう さつまいも さとう	586 21.0 23.8 371 2.4	<b>11月8日は「いい歯の日」</b> カミカミ献立です！ よくかんで食べましょう 	
8	金	就学時検診 (給食なし・5年生はお弁当)						
11	月	むぎごはん ぎゅうにゅう サケのおやき にびたし さつまじる	ぎゅうにゅう サケ あぶらあげ とりにく とうふ みそ	こまつな もやし にんじん ごぼう にんじん ねぶかねぎ	こめ むぎ さつまいも 	577 26.5 17.2 397 2.0	<b>さつまいも</b> さつまいもは甘味が多く、料理だけではなくお菓子の材料にも利用されます。食物繊維が多いので、おなかのお掃除もしてくれますよ。	
12	火	バターロールパン ぎゅうにゅう やきそば わかめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ ヨーグルト	キャベツ もやし にんじん しょうが たまねぎ ねぶかねぎ	パン むしめん あぶら	610 24.5 23.6 324 2.6	<b>手はきれいに洗ったかな？</b> 	
13	水	むぎごはん ぎゅうにゅう いなかに きゅうりとつぼづけのあえもの なっとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ こんぶ みそ なっとう	だいこん にんじん ごぼう しょうが にんにく しいたけ こんにゃく	こめ むぎ さといも さとう ごまあぶら ごま	596 24.4 16.4 368 1.9	<b>たんぱく質</b> おもに、体を作るもとになる成分のたんぱく質は成長期にはとても大切な栄養です。肉だけ、魚だけ、と偏らないよう大豆製品も取り入れたいろいろな食品からたんぱく質を取り入れるようにしましょう。	
14	木	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそからめ ゆでキャベツ のっぺいじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ	キャベツ だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら ごま さといも でんぶん	630 22.7 21.9 342 1.6	<b>ごはん</b> ごはんは炭水化物「を多く含み、エネルギー源となる食品です。生命を維持したり、成長期に成長するには毎日適切な量のエネルギーが必要となります。たくさんの手間をかけて農家の方が心を込めて育てたお米からできるごはんを味わって食べましょう。	
15	金	ロールパン ぎゅうにゅう さつまいものカレースープ くきわかめのサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ みかん	たまねぎ にんじん トマト いんげん キャベツ きゅうり ホールコーン	ロールパン さつまいも あぶら ドレッシング	571 23.0 18.8 338 2.2	<b>野菜</b> 給食では野菜の出ない日はありません。野菜は体の調子を整える働きやほかの栄養素の働きを助けることもします。苦手な野菜も少しずつ挑戦してみてくださいね。	




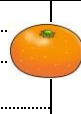

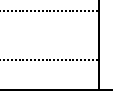



※めん類の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。

※パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン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。

※表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。


※少年写真新聞社のイラストを使用しています。

日	ようび	こんだて	(あか)	(みどり)	(き)	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg 塩分 g	ひとくちメモ	
			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			
18	月		<b>休業日</b>					
19	火	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 はるさめスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう 豆腐 ぶたにく みそ とりにく	たけのこ にんじん しょうが にんにく ねぶかねぎ テンゲンサイ たまねぎ もやし りんご	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん さとう さとう	622 25.8 18.1 397 1.9	<b>すぐにできる 食品ロスを減らす方法!</b> 残さず 食べよう 	
20	水	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう ポトフ やさいのキッシュ エクレア	ぎゅうにゅう とりにく ウィナー たまご たまご れんにゅう だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん こかぶ キャベツ にんじん スイートコーン たまねぎ	パン じゃがいも じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン でんぶん こむぎこ さとう	709 21.7 35.0 347 2.3	<b>日仏自治体交流会議が 静岡市で開催されます</b> ～海外の食文化を知ろう～  交流イベントに合わせてフランス料理の献立にしました	
21	木	むぎごはん ぎゅうにゅう しずおかおでん ほうれんそうのにびたし プリン	ぎゅうにゅう ぎゅうすじ ぶたもつ さつまあげ ころはんぺん すじぼこ うずらたまご こんぶ おでんこ	だいこん にんじん こんにやく ほうれんそう はくさい えのきだけ	こめ むぎ じゃがいも さとう	696 22.8 14.3 365 1.5	<b>ふるさと給食週間</b> 今月は21日(木)から27日(水)を「ふるさと給食週間」としています。この期間は静岡県内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。ぜひ地元でとれる食材や静岡の食文化などを知るよい機会にしてください。 	
22	金	あげパン ぎゅうにゅう ぶたじる みかん	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぶかねぎ みかん	パン さとう あぶら じゃがいも	559 24.1 20.1 389 1.8	<b>地場産物を食べよう</b> ～ふるさと給食の日～ 静岡で大切に育てられたおいしいみかんです。静岡の味に感謝していただきましょう。 	
25	月	むぎごはん ぎゅうにゅう てづくりふりかけ うまに すましじる	ぎゅうにゅう しらすほし こんぶ かつおぶし とりにく なまあげ なると わかめ	にんじん たけのこ しいたけ ごぼう いんげん こんにやく こまつな えのきだけ	こめ むぎ さとう ごま さとう	614 23.0 16.5 523 1.9	<b>だし</b> 「だし」とは昆布や鰹節などを煮だしてうま味をひきだした汁のことです。「だし」のうま味は和食の味の基本となります。11/24「和食の日」にちなんで、きょうはだして味わう和食献立です。すまし汁と旨煮は、かつお節でとったおいしいだし汁で作りました。 	
26	火	パン ぎゅうにゅう かぶとはくさいのクリームシチュー コーンサラダ いちごとみかんのゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とうにゅう だいたず かんてん	にんじん こかぶ はくさい たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン いちご みかん	パン こむぎこ バター ドレッシング さとう みずあめ	567 22.4 21.6 378 2.2	<b>給食の思い出</b> 給食の思い出は大人になっても忘れられないものがあります。大好きな献立、苦手の献立、コロケのじゃんけん争奪戦など…岡小の子どもたちにとっても、給食が学校生活の大切な思い出の1つとなることを願っています。 	
27	水	ひじきごはん ぎゅうにゅう ころはんぺんのおちゃフライ コンソメキャベツ みそしる	ひじき あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう ころはんぺん とうふ わかめ みそ	にんじん せんちゃ キャベツ こまつな えのきだけ	こめ むぎ さとう パンこ こむぎこ あぶら	579 22.6 19.0 398 2.5	<b>黒はんぺんのお茶フライ</b> ふるさとの味、黒はんぺんと静岡茶のコラボレーションです！ 	
28	木	カレーライス ぎゅうにゅう わかめサラダ ソーダゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ とうにゅう かんてん	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン	こめ むぎ じゃがいも あぶら ドレッシング さとう	655 22.5 17.0 392 2.1	<b>大切にしてお</b> 給食で使う食器や食缶は岡小のみんなが使います。大切に大切にしましょう。 	
29	金	からしみそあんかけうどん ぎゅうにゅう だいがくいも みかん	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ ねぶかねぎ しいたけ みかん	うどん ごまあぶら でんぶん さとう さつまいも さとう あぶら ごま	648 24.1 18.2 309 1.9	<b>募集中!</b> 学校給食センターや、小中学校の給食室では調理員を募集しています 	

**11月1日は、静岡市「お茶の日」です!**

静岡茶の祖「正一国師」の誕生日にちなんで制定されました。お茶には体によい成分がたくさん入っています!

カテキン：血圧・血糖値の上昇抑制  
ビタミンC：肌を守る  
テアニン：リラックス効果  
フッ素：虫歯予防



**和食の日**

11月24日は「和食の日」です。和食はユネスコの無形文化遺産に登録されています。この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。