



れいわ ねん
令和6年

がつ
11月

きゅうしよくこんだてひょう
給食献立表

しずおかしりつしみずこまごえしょうがっこう
静岡市立清水駒越小学校

今年度の献立作成 テーマ 「食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう」

★毎月19日は食育の日★

日・曜	こんだてめい	たべもののはたらき			エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 食塩相当量g	ひとくちメモ
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしを ととのえる (みどり)	ねつやちからの もとなる (きいろ)		
1 金	◎環境おうえん給食◎				594 22.5 16.2 316 1.6	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「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。
	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あじオクシズおちゃフライ	あじ	おちゃ	こむぎこ パンこ あぶら		
	いそかあえ	のり	もやし ほうれんそう			
	みそしる	とうふ みそ	こまつな えのきたけ だいこん			
5 火	むぎごはん			こめ むぎ	629 20.7 22.7 299 1.7	チーホーサイを漢字で書くと「炒合菜」です。中国料理で、野菜と肉の炒め物のことを言います。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はるまき	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	あぶら こむぎこ はるさめ でんぷん さとう はるまきのかわ		
	チーホーサイ	ぶたにく	たけのこ にんじん キャベツ チンゲンサイ たら しょうが	はるさめ さとう あぶら		
	とうふときのこのスープ	とうふ	しめじ えのきたけ ねぶかねぎ			
7 木	マーガリンパン			パン マーガリン	616 23.1 23.4 337 2.6	焼きそばはキャベツやもやし、にんじんなど野菜をたくさん入れて、食物繊維やビタミン、ミネラルなどがとれるようにしています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	焼きそば	ぶたにく いか	もやし キャベツ にんじん しょうが	めん あぶら		
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぶかねぎ たまねぎ			
8 金	◎いいのはひ給食◎				607 21.7 17.9 308 2.2	11/8は、語呂合わせで「いいのはの日」です。よく噛んであごを鍛えるために、イカやれんこんといった食感のかたい食材を入れました。
	カミカミカレーライス	ぶたにく いか	たまねぎ にんじん れんこん りんご しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも ルウ あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わかめサラダ	わかめ	キャベツ きゅうり	ドレッシング ごま		
	さつまいもスティック			さつまいも さとう あぶら		
11 月	アーモンドトースト			パン バター アーモンド さとう	574 22.5 18.9 405 1.8	アーモンドトーストは、丸型のパンの上にアーモンドパウダー、砂糖、バターを混ぜたものを塗って焼きました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポトフ	とりにく ウィンナー	たまねぎ にんじん かぶ かぶは キャベツ	じゃがいも		
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト かんてん とうにゅう	りんご もも ぶどうかじゅう	さとう		
12 火	むぎごはん			こめ むぎ	612 24.1 25.7 372 2.0	パンサンズーは中華料理のひとつです。パンは中国語で「和える」、サンは数字の3、スーは「千切り」という意味です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なまあげのちゅうかに	なまあげ ぶたにく	しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい	さとう ごまあぶら でんぷん		
	パンサンズー		にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ ごま ごまあぶら さとう		
14 木	くりごはん			こめ もちこめ くり	592 24.2 17.9 301 2.3	かつおは青魚なのでDHAやEPAが含まれます。今日の主菜は、かつおを使ったフライです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かつおフライ	かつお		こむぎこ パンこ でんぷん あぶら		
	やさしいため	ぶたにく	キャベツ にんじん	ごまあぶら		
	みそしる	わかめ とうふ あぶらあげ みそ	だいこん えのきたけ			
15 金	むぎごはん			こめ むぎ	642 23.5 23.8 284 1.7	即席漬物は、ポイルしたきゅうりとキャベツを冷やし、塩昆布で和えたものです。簡単にできる和え物です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのみそからめ	とりにく みそ		でんぷん さとう あぶら ごま		
	キャベツのそくせきづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり			
のっぺいじる		さといも にんじん だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく	でんぷん			

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繋がります。



日・曜	こんだてめい	たべもののはたらき			エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 食塩相当量g	ひとくちメモ
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしを ととのえる(みどり)	ねつやちからの もとなる(きいろ)		
 ふるさと給食週間 18~22日 						
18月	ソフトめん ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム しょうが にんにく	めん あぶら	627 28.9 21.1 360 1.6	ソフトめんミート ソースは牛肉と豚肉 のひき肉を使い、た まねぎは鮎色になる までよく炒めます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	じゃがいものこうみあげ	あおのり		じゃがいも こむぎこ ごま あぶら		
	ヨーグルト	ヨーグルト	ぶどうかしゅう			
19火	むぎごはん			こめ むぎ	578 25.6 15.4 348 2.4	しそーかおでん は、濃口しょうゆを 使い、牛すじからだ しを取っているの で真っ黒なつゆにな ります。黒はんぺん を使い、仕上げにだ し粉をかけるのも特 徴です。
	のりのつくだに	のり		みずあめ さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しそーかおでん	ぶたもつ こんぶ さつまあげ くろはんぺん すじほこ うすらたまご おでんこ	こんにゃく だいこん	じゃがいも		
	こうみえ	かつおぶし	キャベツ きゅうり こまつな	ごま さとう ごまあぶら		
20水	ロールパン			パン	577 23.5 23.8 331 2.0	今日のみかんは、 清水産の早生みか んです。10月から1 1月下旬にかけて収 穫されます。甘味と 酸味のバランスが 丁度良く、人気が高 いです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいずとウィンナーのトマトに	ウィンナー だいず チーズ	たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも あぶら さとう		
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング		
	みかん		みかん			
21木	さくらえびとおおなごはん	さくらえび	こまつな	こめ むぎ さとう	591 23.5 20.1 372 2.5	黒はんぺんは静岡 県の有名な食べ物 です。いわしやあじ などの青魚を使っ ています。白はんぺ んは白身魚を使っ て作られています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	くろはんぺんのおちゃフライ	くろはんぺん	おちゃ	あぶら パンこ こむぎこ でんぶん		
	とんじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	さといも にんじん だいこん こんにゃく	ごまあぶら		
22金	くろさとうパン			パン こくとう	546 25.8 21.9 454 2.2	ツナはまぐろを加 工したものです。ま ぐろは静岡県でた くさんとれます。野 菜と合わせて、塩こ しょう、マヨネーズ で味付けしてあり ます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ツナとやさいのマヨネーズやき	まぐろ チーズ	たまねぎ とうもろこし えだまめ	じゃがいも ドレッシング		
	にくだんごスープ	にくだんご	にんじん キャベツ こまつな			
	はっこうにゅう	にゅうせいひん		さとう		
25月	むぎごはん			こめ むぎ	607 26.3 20.2 399 1.9	豆腐は大豆から できているので、 たんぱく質やビタミ ンE、カルシウムな どが豊富です。大 豆の栄養素を手軽 にとることができる 食材です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボーとうふ	とうふ ぶたにく みそ	たけのこ しいたけ ねぶかねぎ しょうが にんにく はねぎ	ごまあぶら でんぶん さとう		
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	ごまあぶら さとう ごま		
26火	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま	610 20.7 19.7 336 2.8	太刀魚は、銀白色 に輝くほそ長くつ すい体が日本刀に 似ていることに由 来しています。ク セが少なく食べ やすい味です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	たちうおフライ	たちうお		パンこ こむぎこ あぶら		
	おひたし		こまつな キャベツ			
	さつまじる	とりにく とうふ みそ	はくさい ねぶかねぎ	さつまいも		
27水	ロールパン			パン	583 25.4 23.4 330 2.5	ブロッコリーは冬 の野菜です。つぼ みを食べる野菜 ですが、やわらか い茎も美味しく 食べることができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハヤシチュー	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく	じゃがいも あぶら ルウ		
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー キャベツ とうもろこし	ドレッシング		
とうにゅうプリン	とうにゅう		みずあめ さとう			
29金	にしよくだん	とりにく ぶたにく たまご	しょうが	こめ むぎ あぶら さとう	592 27.9 17.5 288 1.6	二色丼は、そぼ ろと炒り卵の丼 ぶりです。両方 手作りで、甘 辛いそぼろと 甘い炒り卵が 合います。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はるさめスープ		たまねぎ チンゲンサイ にんじん	はるさめ		
	みかん		みかん			

※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。

※給食費は全て食材料費に使用しています。

※魚には小骨が残っていることがあるため、食べるときには注意しましょう。

※めん製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。 ※小魚、海藻、貝類には、エビ、カニ等が混入している場合があります。

※パン製造過程で卵、乳、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、クルミ、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン等が

混入する可能性があります。

※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。

※イラスト出典：全国学校給食協会

※スプーンが適した献立の日に、スプーンイラストがついています。