

11がつ こんだてひょう



予定回数 18回

静岡市立清水高部東小学校

日・曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			調味料など	エネルギー kcal たん白質 g カルシウム mg 塩分 g	一口メモ
		あか からだをつくる	みどり からだのちようしをとのえる	きいろ ねつやちからのもとになる			
1金	午前授業のため、給食なし						
5火	むぎごはん			こめ むぎ		645 24.1 330 1.7	【のっぺい汁】 のっぺい汁は、新潟県の郷土料理「のっぺ」が起源です。具に里芋が入っているのが特徴で、他にも根菜類やこんにやくなどをいれて作ります。体があたたまるので、寒い時期にはうれしい料理です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりにくのみそがらめ	とりにく みそ		でんぷん あぶら さとう ごま	酒 みりん 醤油		
	そくせきづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり		塩		
	のっぺいじる	とうふ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ こんにやく	さといも でんぷん	醤油 酒 塩		
6水	就学時健診のため、給食なし 5年生はお弁当						
7木	むぎごはん			こめ むぎ		629 19.7 351 1.9	【チンゲンサイ】 チンゲンサイは静岡県浜松市の周りでよく採れます。チンゲンサイはクセがなく、食べやすいので、給食では中華料理や炒め物など、様々な料理に使っています。
	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 はるさめ こむぎこ でんぷん さとう こめ	醤油 塩		
	チーホーサイ	ぶたにく	しょうが にんにく たけのこ にんじん キャベツ にら	あぶら はるさめ さとう	酒 醤油 スープの素 唐辛子		
	チンゲンサイのスープ	とうふ	チンゲンサイ ねぎ	ごま	とんこつスープ スープの素 醤油 塩 こしょう		
8金	カミカミカレーライス	とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん れんこん たけのこ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	オールスパイス アップルピュレ トマトピューレ カールク スープの素 ソース チャツネ 醤油	679 18.0 325 2.1	【よくかんで食べよう】 11月8日は「いい歯の日」です。よくかむことで、歯やあごがじょうぶになったり、頭の働きがよくなったりします。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	くきわかめのサラダ	わかめ	とうもろこし きゅうり	はるさめ	和風ドレッシング		
	プリン	とうにゅう		さとう	水あめ		
11月	にしよくだん	とりにく たまご	しょうが グリンピース	こめ むぎ さとう	醤油 酒 みりん	562 26.2 286 1.6	【旬の食材：里芋】 里芋は秋が旬の食材です。豊富な食物せんいと、独特のねばり成分が、おなかをきれいにしてくれます。
	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	にんじん だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	さといも あぶら			
12火	ロールパン			ロールパン		666 23.0 338 2.2	【ブロッコリー】 ブロッコリーは花のつぼみを食べる野菜です。1個のブロッコリーでつぼみの数は7万個ほどあります。ビタミンCが多く、かぜをひきにくくしてくれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	にくだんごシチュー	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく トマト マッシュルーム にんじん	さとう あぶら じゃがいも	ハヤシルー デミグラスソース スープの素 チャツネ 赤ワイン 塩 こしょう		
	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		クリームコアントレッシング		
	いちごのムース	にゅうせいひん	いちご	さとう	ゼラチン 水あめ		
13水	むぎごはん			こめ むぎ		641 22.9 392 1.3	【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茶クリーム大福のお茶は、有機農業で作られました。
	ふりかけ	かつおぶしのり あおのり	かぼちゃ ちゃ	ごま こむぎこ さとう	醤油 塩		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	にくじゃが	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん	じゃがいも あぶら さとう	醤油 みりん		
	ひじきのおひたし	ひじき	ほうれんそう キャベツ		醤油 みりん		
	かんきょうにやさしい おちゃクリームだいふく	にゅうせいひん れんにゅう	しろいんげんまめ ちゃ	さとう こめ	水あめ		
14木	むぎごはん			こめ むぎ		684 26.7 309 2.0	【じゃがいもの土佐煮】 土佐煮は高知県の郷土料理で、食材を煮て、仕上げに鰹節をまぶした料理です。児童に日本の食文化に興味を持ってもらえるように、給食では日本全国の郷土料理を提供しています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さばのねぎソースがけ	さば	ねぎ	さとう あぶら でんぷん	醤油 酢 みりん		
	じゃがいものとき	かつおぶし		じゃがいも ハター さとう	醤油		
	みそしる	あぶらあげ とうふ みそ	えのきだけ ほうれんそう				
15金	マーガリンパン			マーガリンパン		727 22.7 339 2.4	【清水産のみかん】 今日は早生みかんです。早生みかんは、皮が薄く、袋がやわらかいのが特徴です。甘味と酸味のバランスが良いと言われています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	3年生、5・6組の3年生は、遠足のため給食がありません。				
	とりにくとさつまいもの あまからに	とりにく だいず	しょうが	さつまいも あぶら でんぷん こむぎこ さとう ごま	醤油 酒		
	やさいスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな		スープの素 塩 こしょう 醤油		
	みかん		みかん				
18月	むぎごはん			こめ むぎ		624 23.6 420 1.5	【ブルーベリーの栄養】 ブルーベリーのむらさき色はアントシアニンと呼ばれる物質で、目の疲れや目の働きを回復させるはたらきがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	なまあげのカレーいため	なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんにく ねぎ	さとう あぶら	醤油 酒 カレー粉 ケチャップ 塩		
	ごもくちゅうかスープ		にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ もやし		醤油 塩 こしょう 中華スープの素 とりがらスープ		
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	さとう			

～静岡市学校給食ウェブサイト「しょっかんくんとおいしい静岡いただきます！」～

静岡市教育委員会 学校給食課では、給食の歴史や食育クイズなど
親子で楽しく食について学べるウェブサイトを運営しています。
また、献立表や給食のレシピなども見ることができますので、
詳しくはこちらをご覧ください→→→



静岡市学校給食
キャラクター
「しょっかんくん」も
よろしくね!



日・曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			調味料など	エネルギー たん白質 g カルシウム mg 塩分量 g	一口メモ
		あか	みどり	きいろ			
		からだをつくる	からだのちょうしをとのえる	ねつやちからのもとになる			
19 火	ロールパン			ロールパン		566 24.9 295 2.6	【人気の給食: やきそば】 給食の焼きそばは、一度麺を油で揚げてバリバリにしてから、野菜と炒め合わせます。野菜からでたうまみや栄養を麺が吸ってくれるので、おいしく仕上がります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	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	塩 こしょう ソース スープの素		
	ワントンスープ	ぶたにく たまご みそ	ねぎ たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぷん あぶら	塩 醤油 中華スープの素 こしょう 酒		
20 水	むぎごはん			こめ むぎ		599 25.3 344 1.8	【味付けにぼし】 味付けにぼしの原材料は、かたくちいわしです。かたくちいわしは日ごろの食生活ではとりにくいカルシウムや鉄分が多くふくまれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ にんじん しょうが にんにく にら ねぎ	あぶら でんぷん さとう	トウバンジャン 醤油 みりん 中華スープの素 オイスターソース		
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	あぶら さとう ごま	酢 醤油		
	あじつけにぼし	いわし		ごま さとう	塩		
21 木	バターロールがたパン			マーガリンパン		633 25.7 291 2.5	【海外の食文化を知ろう】 今年、静岡市でフランスとの交流会議が開かれます。イベントに合わせて、給食にフランス料理を取り入れました。プロバンスソースは、主にトマト、にんにく、オリーブオイルを使ったソースのことで。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりにくの プロバンスソースがけ	とりにく	にんにく たまねぎ トマト	あぶら	白ワイン 塩 こしょう ケチャップ スープの素		
	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	あぶら さとう	酢 塩 こしょう		
	オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ パセリ	あぶら	とりがらスープ スープの素 塩 こしょう 醤油		
22 金	むぎごはん			こめ むぎ		586 29.3 324 2.2	【和食のよさを知ろう】 11月24日は「和食の日」です。和食は食材の味をいかし、栄養バランスが整いやすいこと、自然や季節を表現できること、年中行事との関わりが深いことなどから、世界的にも注目されています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	2年生、5・6組の2年生は、遠足のため給食がありません。				
	さけのしおやき	さけ			塩		
	ちくぜんに	とりにく	たけのこ ごぼう にんじん しいたけ れんこん こんにやく いんげん	あぶら さとう	醤油 みりん		
	すましじる	わかめ とうふ	えのきだけ ねぎ		醤油 酒 塩		
25 月	むぎごはん			こめ むぎ		579 24.9 377 1.9	【ふるさと給食週間】 11月25～29日は「ふるさと給食週間」です。静岡の郷土料理や、静岡でつくられた食べ物をたくさん使います。どれも静岡産が考えてみてください。
	ふりかけ	さけ わかめ のり たら だいず かつおぶし		ごま はんこ じゃがいも こむぎこ でんぷん	塩 醤油		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しずおかおでん	ぎゅうすじ ぶたもつ こんぶ さつまあげ くらはんぺん すじぼこ さば いわし あおのり うずらのたまご	だいこん こんにやく	じゃがいも	醤油 みりん		
	ごまあえ		こまつな もやし	さとう ごま	醤油		
26 火	ソフトめん			ソフトめん		702 28.6 353 2.0	【旬の食材: さつまいも】 さつまいもは秋が旬の食材です。体の調子を整えるビタミンが豊富なため、これから寒くなる時期に欠かせない食材です。
	ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	あぶら	赤ワイン トマトピューレ ケチャップ ソース スープの素 チョコ こしょう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	だいがくいも			さつまいも あぶら さとう ごま	醤油 酢		
	キャンディチーズ	チーズ					
27 水	さくらえびと あおなごごはん	さくらえび	こまつな	こめ むぎ さとう	酒 醤油 みりん 塩	570 23.0 360 2.9	【桜えび】 桜えびは駿河湾でしか獲ることのできないえびです。桜えびが海で生きている間は、体は透明で、少しの赤い色が見えます。そのためうすすらとした桜色に見えることから「桜えび」と名付けられました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	そぼろいり あつやきたまご	たまご とりにく	しょうが	さとう あぶら でんぷん	醤油 みりん 酒 酢 塩		
	きりぼしだいこんの ふくめに	あぶらあげ	だいこん にんじん しいたけ	あぶら ごま さとう	醤油 みりん		
	みそしる	わかめ とうふ みそ	たまねぎ				
28 木	むぎごはん			こめ むぎ		710 25.9 472 1.9	【地産地消】 その土地で生産されたものをその土地で消費することを「地産地消」といいます。今日の焼き豆腐は清水区のお豆腐屋さんで作られたものを使っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	やき豆腐の ちゅうかに	やき豆腐 ぶたにく	にんにく しょうが にんじん もやし たけのこ きくらげ チンゲンサイ	あぶら さとう でんぷん	スープの素 オイスターソース 醤油		
	しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぷん あぶら さとう こむぎこ	醤油 塩 香辛料		
	あんりんデザート	とうにゅう	もも あんず	でんぷん さとう			
29 金	チキンカツバーガー ・げんまいパン ・チキンカツ ・ポイルキャベツ	とりにく	キャベツ	げんまいパン あぶら こむぎこ はんこ でんぷん	ソース 塩 香辛料	607 19.4 316 2.3	【ミネストローネ】 ミネストローネは、「具だくさんのスープ」という意味でイタリアが発祥の野菜スープです。使う野菜も季節や地方によって様々で、イタリアでは田舎の家庭料理として食べられています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん トマト たまねぎ チンゲンサイ	マカロニ じゃがいも	ケチャップ スープの素 塩 こしょう		

※ 表記されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

※ めん類の製造過程で卵、そば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、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場合があるため、注意して食べましょう。

※ 食材等の都合により、献立を変更する場合があります。

※ イラスト: 少年写真新聞社、いらすとや