

日曜日	こんだて	おもなざいりょうどはたらき			栄養量			
		あか	みどり	きいろ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
		血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつや力になる	一口メモ			
1 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			575	26.2	328	2.0
	むぎごはん			こめ むぎ				
	さけのからあげ	さけ		あぶら でんぷん				
	にびたし		こまつな キャベツ にんじん					
	みそしる	とうふ みそ	ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	じゃがいも				
	みかんゼリー			みかんゼリー				
5 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			645	22.5	362	2.7
	カミカミカレーライス	ぶたにく いが	たまねぎ にんじん れんこん グリンピース しょうが にんにく りんご	こめ むぎ あぶら じゃがいも				
	くわわかめのサラダ	くわわかめ	とうもろこし きゅうり	はるさめ ドレッシング				
	はっこうにゅう	はっこうにゅう						
7 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			589	22.5	321	1.7
	くろパン			パン さとう				
	とりにくとさつまいものあまからに	とりにく とりレバー	えだまめ しょうが	さつまいも でんぷん こむぎこ あぶら さとう こま				
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし	あぶら さとう				
8 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			572	25.0	423	2.1
	むぎごはん			こめ むぎ				
	なまあげのちゅうかに	ぶたにく なまあげ	しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ しめじ	ごまあぶら さとう でんぷん				
	きゅうりのばいにくあえ		きゅうり うめ	さとう				
	ふりかけ	ふりかけ						
11 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			589	22.0	354	3.1
	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ こま				
	ししゃもフライ	ししゃも		パンこ こむぎこ パッターミックス				
	キャベツソテー		キャベツ えだまめ	あぶら				
	のっぺいじる	とりにく	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	さといも でんぷん				
12 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			642	25.8	412	2.1
	あげパン			パン さとう あぶら				
	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	さといも				
	ブルーヨーグルト	ヨーグルト						
13 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			605	25.9	415	2.3
	むぎごはん			こめ むぎ				
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	しいたけ はねぎ ねぎ しょうが にんにく	ごまあぶら さとう でんぷん こま				
	パンサンスー		にんじん キャベツ きゅうり	マロニー さとう ごまあぶら				
14 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			599	24.2	326	2.1
	ちらしずし	こうやどうふ たまご のり	しいたけ たけのこ かんぴょう	こめ さとう				
	みそけんちんじる	とりにく とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	じゃがいも ごまあぶら				
	おちゃクリームだいふく			おちゃクリームだいふく				
18 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			605	22.7	294	2.0
	からしみそあんかけうどん	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく	うどん あぶら さとう ごまあぶら てんぷん				
	だいがくいも			さつまいも あぶら さとう みずあめ こま				
19 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			570	24.1	375	1.9
	むぎごはん			こめ むぎ				
	しすおかおでん	ぶたもち きゅうすじ こんぶ さつまあげ すじぼこ くるはんべん さば いわし	だいこん にんじん	じゃがいも				
	こまつなのにびたし	あぶらあげ	こまつな もやし しめじ					
	にゅうさんきんいんりょう	にゅうさんきんいんりょう						

**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。

今日の大学芋のさつまいもは、全校分で33kgのさつまいもを使用しました。さつまいもは、とても硬いのでこれだけの量を乱切りに切るのは、すごく大変でした。よく味わって残さず食べて下さい。

今週一週間は、ふるさと給食週間です。市内産や県内産の食材を多く使用しています。今日は、静岡の郷土料理の静岡おでんです。煮浸しの中の油揚げ・小松菜・もやしも地場産物です。

20	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			632	23.5	335	1.7	
		むぎごはん			こめ むぎ					
		さばのねぎソース	さば	はねぎ	でんぶん あぶら さとう	今日のさばのねぎソースは、市内で加工されたさばの切り身に市内産の葉ねぎをソースに入れてかけました。おひたしのもやし、味噌汁のなまあげも市内産です。				
		もやしとコーンのおひたし		どうもろこし もやし にんじん	ごま					
		なまあげのみそしる	はなあげ わかめ みそ	たまねぎ						
21	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			600	24.4	333	2.5	
		ぶどうパン		ほしぶどう	パン さとう					
		ツナとやさいのチーズ焼き	まぐろ チーズ	たまねぎ どうもろこし えだまめ	じゃがいも あぶら マヨネーズ	今日は、静岡の名産品のツナを使った「ツナと野菜のチーズ焼き」です。一つずつ、カップに詰めて焼きました。味わって食べて下さい。				
		ごもくワントンスープ	ぶたにく たまご みそ	にんじん たけのこ もやし キャベツ ねぎ	ごむぎこ ごまあぶら あぶら でんぶん					
		マスカットゼリー			マスカットゼリー					
22	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			589	25.0	388	1.8	
		むぎごはん			こめ むぎ					
		いなかに	こんぶ ぶたにく なまあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく しょうが にんにく	ごまあぶら さといも さとう	なめ茸は、えのき茸の佃煮です。今日は、きゅうりとキャベツを塩昆布となめ茸で和えました。今日の納豆は、県内産の大豆で作った納豆です。				
		こんぶとなめたけのあえものなっとう	こんぶ	キャベツ きゅうり えのきだけ	ごま					
25	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			601	25.2	292	2.4	
		むぎごはん			こめ むぎ					
		にくだんこのあますあえ			あぶら さとう でんぶん	今日の炒めビーフンの中の麺のようなものがビーフンです。ビーフンは中国南部の福建省が発祥で、中国から台湾に伝わりました。ビーフンは、米粉から作られためんです。日本では1950年に台湾出身の人が神戸でビーフンの製麺を始めたそうです。				
		いためビーフン	ぶたにく いか えび	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ はねぎ しょうが	あぶら ビーフン					
		わかめスープ	わかめ たまご	ねぎ	ごま でんぶん					
26	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			545	24.3	346	3.7	
		マーガリンパン			パン マーガリン					
		やきそば	ぶたにく いか	キャベツ にんじん もやし しょうが	あぶら ちゆかめん	今日は、みなさんが大好きな焼きそばです。きのこの苦手な人が多いようで、きのこの入ったスープの残菜が多いです。きのこには、食物繊維がたくさん含まれています。スープもしっかり食べましょう。				
		とうふとごまつなのスープ	とうふ	しめじ ごまつな						
27	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			582	25.0	338	2.0	
		むぎごはん			こめ むぎ					
		あつやきたまご	たまご							
		いりどり	とりにく	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ こんにゃく れんこん	あぶら さとう	今日は苦手な人が多い、しいたけ・ごぼう・れんこんを使った煮物「いりどり」です。味がよく浸るように下煮をしてから作りました。味が浸みて食べやすくなっていると思います。がんばって食べましょう。				
		えのきのみそしる	なまあげ わかめ みそ	えのきだけ						
		のりつくだに	のりつくだに							
28	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			636	23.7	333	2.1	
		むぎごはん			こめ むぎ					
		くろはんぺんのおちゃフライ	くろはんぺん	せんちゆ	あぶら パンこ ごむぎこ でんぶん	今日の献立は、ご飯が食べにくい献立かもしれませんが、ご飯・副菜・汁物を順番に食べる三角食べをして、ご飯もおかずもしっかり食べましょう。				
		そくせきづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり	ごま					
		さつまじる	ぶたにく とうふ みそ	だいこん こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ	さつまいも					
29	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			581	25.1	392	1.9	
		しょくパン			パン					
		かぶとはくさいのクリームシチュー	とりにく だいず きゅうにゅう わかめ きりかめ こんぶ あかつのまた あおつのまた しろうきんさい	たまねぎ にんじん はくさい こかぶ、こかぶのは	あぶら ごむぎこ パター	今日は、冬野菜のこかぶと白菜をクリームシチューに入れました。白菜から甘みが出るので、甘みがあるシチューに出来上がっていると思います。残さず食べましょう。				
		かいそうサラダ		きゅうり キャベツ	ドレッシング					
		チョコレートクリーム			チョコレートクリーム					

○ 給食費は、すべて食材料費に使われています。

○ パンの製造過程で卵、オレンジ、牛肉、クルミ、ごま、鶏肉、豚肉、モモ、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

○ 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。

○ 魚には小骨が残っている場合があるため、食べる時は注意してください。

○ 食材の使用については、今後さらに安全確認につとめていきます。

○ 都合により献立に変更がある場合があります。

○ ししゃもには、魚卵が入っている場合があります。

<お知らせ>

\* 6日(水)……就学時健康診断のため、全校給食がありません。

\* 15日(金)……遠足予備日のため、全校給食がありません。

\* 20日(水)……2年生は日本平動物園見学のため、給食がありません。