

11月 きゅうしょくこんだてひょう

静岡市学校給食献立作成テーマ：食べ物のみつを採って楽しく食べよう

令和6年度

静岡市立清水三保第一小学校

日曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 脂肪 カルシウム えんぶん kcal g mg g	一口メモ
		からだをつくる (あか)	からだのちようしをととのえる (みどり)	エネルギーになる (きいろ)		
1日 (金)	むぎごはん	環境おうえん給食				お茶の日 11月1日は静岡市『お茶の日』です。これは、静岡市出身で、「静岡茶の祖」と言われる「聖一國師(しょういちこくし)」の誕生日が11月1日だったからです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわしのおかか	いわし			さとう でんぷん	
	いりどり	とりにく	にんじん たけのこ こんにゃく しいたけ グリンピース れんこん		さとう あぶら	
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな			
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 にゅうせいひん	りょくちや		もちこ しょうしんこ		
5日 (火)	むぎごはん					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。「お茶クリーム大福」に使われるお茶は有機農業で作られました。
	カミカミカレー	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 グリンピース		あぶら じゃがいも ルウ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わかめサラダ	わかめ	きゅうり きゃべつ		ごま ドレッシング	
	ヨーグルト	ヨーグルト				
6日 (水)	しょくパン					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つながります。
	いちごジャム		いちご		さとう	
	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	とりにく だいず	しょうが		さつまいも でんぷん あぶら こむぎこ さとう ごま	
	やさしいスープ		とうもろこし にんじん たまねぎ きゃべつ ちんげんさい			
7日 (木)	むぎごはん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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 たまねぎ はくさい		ごまあぶら さとう でんぷん	
	ハンサンスー		にんじん きゅうり きゃべつ		はるさめ ごま ごまあぶら さとう	
8日 (金)	むぎごはん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが		パンこ でんぷん さとう	
	チーホーサイ	ぶたにく	しょうが たけのこ にんじん キャベツ ちんげんさい いら		はるさめ あぶら さとう	
	かきたまじる	とうふ たまご	はねぎ		でんぷん	
11日 (月)	マーガリンパン					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！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきそば	ぶたにく いか	しょうが にんじん もやし キャベツ		むしめん あぶら	
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぶかねぎ たまねぎ			
	ぶどうヨーグルト	ヨーグルト	ぶどう			
12日 (火)	むぎごはん					田舎煮 田舎煮は、野菜等を甘辛い味で煮込んだ素朴な煮物のことです。野菜に合わせる材料は肉や大豆製品を使うことが多いです。今日は“生揚げ”という大豆製品を材料に使用しました。“生揚げ”は“厚揚げ”とも呼ばれ、厚く切った豆腐を油で揚げて作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いなか	ぶたにく なまあげ こんぶ みそ	にんにく しょうが だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ		さといも ごまあぶら さとう	
	きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり つぼづけ きゃべつ		ごま	
	なっとう	なっとう			たれ	
13日 (水)	むぎごはん					
	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 あぶら さとう ごま	
	きゃべつのでんぷん	こんぶ	きゃべつ きゅうり			
	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		でんぷん さといも	
14日 (木)	むぎごはん					七五三 3・5・7歳の時に子供の健康と成長を願い参拝する行事です。
	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 にんじん トマト		さとう じゃがいも ルウ あぶら	
	フロッコリーサラダ		フロッコリー キャベツ とうもろこし		あぶら さとう	
	みかん		みかん			
15日 (金)	ちらしずし	あぶらあげ	かんぴょう にんじん たけのこ しいたけ		こめ さとう	ちらし寿司 色とりどりの食品を酢飯と一緒に食べる「ちらし寿司」は、お祝いの日に食べられることが多い料理です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	たまご			さとう あぶら でんぷん	
	みそけんちんじる	とうふ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん はねぎ		ごまあぶら さといも	
	チーズ	チーズ				
18日 (月)	むぎごはん	ふるさと給食週間				ふるさと給食週間 11月18日からの5日間を「ふるさと給食週間」としています。この期間には旬の地場産物が毎日使われます。また、地元の食文化や伝統料理を知り、地場産物学ぶ機会にしています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さつまいものカレー	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト グリンピース		あぶら さつまいも ルウ	
	くわわかめのサラダ	くわわかめ	とうもろこし きゅうり キャベツ		ドレッシング	
	みかん		みかん			

日曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギーたんぱく質脂肪カルシウムえんぶ	一口メモ	
		からだをつくる(あか)	からだのちようしをととのえる(みどり)	エネルギーになる(きいろ)			
19日(火)	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	598kcal 24.0g 20.4g 379mg 2.3g	黒はんぺん 黒はんぺんは静岡県の郷土食です。主に青魚をすり身にし、調味料と混ぜて、熱湯でゆであげて作られます。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう お茶を使用した献立					
	くろはんぺんのおちゃフライ	くろはんぺん	せんちや	パンこ こむぎこ でんぶん あぶら			
	にびたし	あぶらあげ	はくさい				
	とんじる	ふたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく はねぎ	さといも			
20日(水)	むぎごはん			こめ むぎ	596kcal 24.4g 13.3g 327mg 1.9g	静岡おでん 静岡市の郷土料理です。“牛すじ”や“黒はんぺん”の具に、“魚のだし粉”をかけて食べるのが特徴です。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しすおかおでん	ふたもつ ぎゅうすじ 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			
	おひたし		ほうれんそう はくさい にんじん				
	みかんゼリー		みかん	さとう			
21日(木)	くろざとうパン			くろざとうパン	644kcal 29.8g 23.1g 456mg 2.5g	ツナ 「ツナ」はまぐろを原料にして作られています。「ツナ缶」ですが、静岡が発祥の地だと知っていますか？	
	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 マヨネーズ			
	たまごスープ	たまご	にんじん ちんげんさい ねぶかねぎ	でんぶん			
22日(金)	はっこうにゅう	はっこうにゅう			608kcal 22.0g 17.3g 308mg 1.9g	日本で初めて静岡で「ツナ缶」が作られ、今の清水区(旧清水市)で初めて製品化されました。 	
	からしみそ あんかけうどん	ソフトめん(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 ねぶかねぎ			うどん
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 		あぶら さとう でんぶん ごまあぶら			
	だいがくいも			さつまいも あぶら さとう ごま			
	みかん		みかん				
25日(月)	むぎごはん			こめ むぎ	606kcal 26.4g 19.9g 401mg 1.9g	 11月24日は「和食の日」	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	マーボー豆腐	とうふ ふたにく みそ	しいたけ たけのこ しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	さとう ごまあぶら でんぶん			
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごまあぶら ごま			
26日(火)	ロールパン			ロールパン	601kcal 24.0g 22.0g 392mg 2.1g	11月24日は日本の食文化「和食」を理解し、「だし」を味わう日、「和食の日」です。「だし」とは、昆布やかつお節などを煮た汁のことです。	
	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 はくさい にんじん	あぶら こむぎこ バター			
	コールスローサラダ		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				
27日(水)	むぎごはん			こめ むぎ	631kcal 29.5g 19.2g 352mg 2.2g	★和食の特徴★ 和食は洋食に比べ、栄養バランスがよく健康的な料理です。和食の基本の「だし」を使い『うま味』を加えることで味の物足りなさを補い、少ない調味料で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					
	さけのおしおやき	さけ					
	おひたし		こまつな きゃべつ にんじん				
	さつまじる	とりにく とうふ みそ	ごぼう ねぶかねぎ はくさい	さつまいも			
28日(木)	ミックスナッツ	そらまめ ひよこまめ		アーモンド あぶら	617kcal 26.3g 17.2g 328mg 2.0g	さば さばは「青魚の王様」と呼ばれるほど栄養価が高く、今頃から冬にかけて脂がのり、ますますおいしくなります。	
	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	こまさば	ねぶかねぎ	でんぶん あぶら さとう			
29日(金)	じゃがいもとさに	かつおぶし		じゃがいも さとう バター	593kcal 24.0g 17.4g 336mg 2.2g	秋の味覚 秋の代表的な食べ物には芋や栗、きのこなどがあります。今日の給食は栗ご飯です。よく味わって食べてください。	
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ほうれんそう				
	くりごはん			こめ もちこめ くり			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 		こむぎこ パンこ あぶら			
かつおフライ	かつお						
ポイルキャベツ		きゃべつ					
みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん こまつな えのき にんじん					

★食材の使用については安全確認に努めています。

- 献立表に記載されている日ごとの栄養価は、小学3～4年生の数値です。
- 食中毒予防のため、学校給食で提供された食べ物は持ち帰ることができません。御了承ください。
- 学校給食の1食単価は280円です。食材料費に使用し、光熱水費や人件費等は含まれていません。
- 入院などで長期で欠席する場合に速やかに担任を通じてお知らせください。

<注意> ※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、ゼラチン等が混入する可能性があります。

イラスト: ©SeDoc 少年写真新聞社・学校給食(全国学校給食協会)

地産地消の良さとは？

新鮮な旬の味覚を味わうことができる



作っている人の顔がわかり、安心感が得られる



地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる



農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる



運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい



SDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献できる



おいしい静岡 静岡市の学校給食

しゅっかんぐん ひろば


