

11月きゅうしょくこんだて



令和6年度 静岡市立清水興津小学校
(実施予定回数 17回)

令和6年度静岡市学校給食年間献立作成テーマ
「食べ物のみつを探して 楽しく 食べよう」
静岡県や他県の郷土料理、行事食、食材の旬、味付けのみつなど、
給食を通じて食の大切さや楽しさを感じてもらいたいと思います。

日曜日	曜日	献立	おもなざいりょうとはたらき			栄養量	ひとくち 一口メモ
			あか	みどり	きいろ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつや力になる		
5	火	むぎごはん			こめ むぎ	599 kcal 22.4 g 21.0 g 288 mg 1.6 g	鶏肉のみそからは、鶏のから揚げに、甘辛いみそだれをからめた料理です。
		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	しょうが	でんぶん あぶら さとう ごま		
		きゃべつ のくせきづけ	しおこんぶ	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	さといも でんぶん		
7	木	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン	496 kcal 16.8 g 22.5 g 284 mg 2.1 g	日仏自治体会議が、今年 は静岡市で開催されます。 それを記念して給食 でもフランス料理を作ります。 です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		キッシュ	にゅうせいひん たまご	にんじん コーン たまねぎ パセリ	じゃがいも こむぎこ マーガリン あぶら でんぶん		
		マセドアンサラダ		あかピーマン きゅうり コーン	じゃがいも マヨネーズ		
		ジュリエンスープ	ベーコン	きゃべつ たまねぎ にんじん			
8	金	かみかみカレーライス (むぎごはん)			こめ むぎ	612 kcal 23.8 g 19.1 g 354 mg 2.2 g	11月8日は「いい菌の 日」 今日はカミカミカレーで す。カレーには定番のた まねぎ、にんじん、じゃが いもに加え、かみごたえ のあるいかやれんこん、 たけのこが入ります。よく かんで食べましょう。
		(カレー)	ぶたにく いか	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ れんこん グリーンピース りんご	あぶら じゃがいも カレールウ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		わかめサラダ	わかめ	きゃべつ きゅうり	わふうドレッシング		
		ミックスナッツ	そらまめ ひよこまめ	清水産の きゅうりです	アーモンド あぶら		
11	月	からしみそあんかけうどん (うどん)			うどん	634 kcal 23.5 g 18.2 g 296 mg 2.0 g	大学芋は油で揚げたさつ まいもに蜜をからめます。 蜜は砂糖、しょうゆ、酢で 作ります。酢を入れる理 由は蜜がカチカチに固ま るのを防ぐためです。
		(あんかけ)	ぶたにく 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 トウバンジャン	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら		
		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		
		しずおかけんさん みかんゼリー		みかん	さとう みずあめ		
12	火	むぎごはん			こめ むぎ	586 kcal 27.7 g 18.0 g 274 mg 2.0 g	さばは秋から冬にかけて 脂がのってとてもおい しくなります。ビタミン類が 豊富で、歯と骨の発育を 助けてくれたり、脳の働き をよくしてくれたりするとも いわれています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さばのねぎソース	さば	ねぶかねぎ	あぶら でんぶん さとう		
		じゃがいもの とさに	かつおぶし		じゃがいも さとう バター		
		だいこんのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん えのき			
13	水	げんまいいりパン(1年生なし)			げんまいいりパン	550 kcal 23.7 g 18.1 g 385 mg 2.6 g	焼きそばの麺は、静岡市 内のめん業者さんに作っ てきてもらっています。
		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 きゃべつ	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			
		ヨーグルト(ぶどう)	ヨーグルト	ぶどう かんてん	さとう		
14	木	むぎごはん			こめ むぎ	561 kcal 24.2 g 15.5 g 339 mg 1.9 g	今日の小松菜は、清水区 庵原で作られた小松菜を JAさんに納品してもら う予定で、和え物や汁 物、炒め物などいろいろな 料理に活用できる食材で す。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さけのしおやき	さけ	清水産の 小松菜です			
		ごまあえ		ごまつな にんじん きゃべつ	さとう すりごま		
		さつまじる	とりにく とうふ	ごぼう ねぶかねぎ はくさい	さつまいも		
15	金	むぎごはん			こめ むぎ	615 kcal 21.9 g 17.8 g 312 mg 1.8 g	環境おうえん給食
		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(さば、いわし、たら)	ちゃ	パンこ あぶら でんぶん さとう		
		はくさいの にびたし	あぶらあげ	はくさい			
		とんじる	ぶたにく 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		
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	ちゃ	さとう もちごめ じょうしんこ れんにゅう				

環境おうえん給食

15日の給食で使う予定の「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。
有機農産物を使った給食の日を「環境おうえん給食」として今後提供していきます。
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方法で、
土の中の環境や生物の多様性を守ることに繋がります。

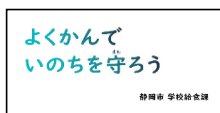


19	火	むぎごはん			こめ むぎ	647 kcal 27.4 g 20.4 g 526 mg 2.0 g	ナムルは韓国で定番の家庭料理です。野菜や山菜などを茹でて、調味料やごま油で味付けした和え物です。給食でも人気の野菜料理の1つです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		マーボー豆腐	豆腐 ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	さとう でんぶん ごまあぶら		
		ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごまあぶら ごま		
1, 3年生 給食なし		にゅうさんきんゼリー	にゅうさんきん		さとう		
20	水	しよくパン			しよくパン	641 kcal 26.3 g 24.2 g 320 mg 2.4 g	今日は鶏肉、大豆、さつまいもを油で揚げ、甘じょっぱいたれを絡めた甘辛煮です。ごはんがすすむおかずです。
		いちご&マーガリン		いちご	さとう マーガリン		
		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に	とりにく だいず	しょうが にんにく	さつまいも でんぶん あぶら ごま さとう		
		やさいスープ		にんじん たまねぎ きゃべつ テンゲンサイ コーン			
21	木	むぎごはん			こめ むぎ	550 kcal 25.3 g 13.9 g 319 mg 1.8 g	ふるさと給食の日 静岡県の郷土料理「静岡おでん」です。黒はんぺんやさつま揚げといった練り物、牛すじ豚もつから出た味が重なり合って奥深い味になります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		しずおかおでん	ぶたもつ ぎゅうすじ こんぶ さつまあげ ころはんぺん すじぼこ ずらのたまご おでんこ(さば、いわし、あおりのり)	だいこん こんにやく	じゃがいも さとう		
		にびたし		ほうれんそう にんじん はくさい			
22	金	ちらしずし	あぶらあげ	れんこん たけのこ にんじん しいたけ	こめ さとう	501 kcal 19.4 g 14.3 g 327 mg 2.3 g	 いいはなしよく 11月24日は 「和食の日」
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	清水産の 小松菜です	さとう でんぶん あぶら		
		あつやきたまご	たまご かつおだし				
		にびたし	ちくわ	きゃべつ こまつな もやし			
		すましじる	わかめ とうふ	だいこん にんじん はねぎ			
25	月	ぶどうパン		清水産の はねぎです	ぶどうパン	520 kcal 21.6 g 21.1 g 361 mg 2.1 g	シチューに入っているかぶは、だいこんと同じアブラナ科の仲間の野菜です。だいこんよりも甘味が強く、なめらかな肉質です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		かぶとはくさいの クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう だいず	たまねぎ こかぶ こかぶのはつば はくさい にんじん	あぶら こむぎこ パター		
		コールスローサラダ		きゃべつ きゅうり コーン	コールスロードレッシング		
26	火	こくとうみつパン			こくとうみつパン	550 kcal 19.9 g 20.7 g 314 mg 2.5 g	秋の味覚「くり」は昔から日本で食べられてきました。縄文時代には主食にされていたそうぞう。イガと呼ばれるトゲに覆われているのは、虫に食べられないようにするためです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		やきぐりクロquette			じゃがいも さつまいも くり ばんこ あぶら さとう みずあめ でんぶん		
		チーホーサイ	ぶたにく	しょうが たけのこ きゃべつ テンゲンサイ あかとうがらし	あぶら はるさめ さとう		
		たまごスープ	わかめ たまご	たまねぎ コーン はねぎ	でんぶん		
27	水	むぎごはん		清水産の はねぎです	こめ むぎ	552 kcal 23.2 g 18.1 g 412 mg 2.0 g	生揚げは大豆から作られる食品の1つです。血や肉や骨のもとになるたんぱく質が多く含まれるので、しっかり食べたい食品の1つです。
		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 テンゲンサイ	ごまあぶら さとう でんぶん		
		もやしナムル		もやし にんじん きゅうり キャベツ	ごまあぶら さとう ごま		
28	木	マーガリンパン		清水産の きゅうりです	マーガリンパン	562 kcal 22.7 g 24.7 g 362 mg 2.6 g	パンは手で持って食べるので、しっかり手を洗ってから食べましょう。食後の菌みがきも忘れずに。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ミートソースグラタン	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ かぼちゃ コーン	あぶら デミグラスソース ハヤシルウ		
		やさいスープ	とりにく	にんじん はくさい こまつな			
		ワインゼリー		清水産の 小松菜です	さとう		
29	金	むぎごはん			こめ むぎ	591 kcal 24.4 g 19.7 g 388 mg 1.9 g	炒り鶏は、鶏肉を炒める(炒りつける)ところからついた料理名です。にんじんやれんこん、しいたけなど旬の食材と一緒に煮た煮物です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		いわしのおかかに	いわし かつおぶし		さとう でんぶん		
		いりどり	とりにく	にんじん たけのこ こんにやく しいたけ れんこん	あぶら さとう		
		こまつなのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな	清水産の 小松菜です		

- 物資の都合により、献立を変更する場合があります。
- 食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。
- 表記されている栄養価は小学校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。
- 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。


注意

- 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、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。



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。



いいはなしよく
11月24日は「和食の日」

