



令和6年度

# 12月 きゅうしょくこんだてひょう

静岡市学校給食年間献立作成テーマ

食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう

静岡市立庵原学校給食センター

日曜日	こんだて	おもなざいりょうと体の中でのほたらき			3・4年生 中学生		お知らせ
		あか	みどり	きいろ	エネルギーkcal	たんぱく質g	
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる	カルシウム△mg		
2月	ハヤシライス	ぎゅうにく チーズ	にんにくしょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ルウ	673	819	<b>海藻を食べよう</b> 日本は四方を海に囲まれた島国で、大昔から海藻が食べられてきました。海藻には、ミネラルやビタミン、食物せんいが豊富に含まれます。※クラスに1本、和風ドレッシングが付きます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.6	29.9	
	かいそうサラダ	かいそう	キャベツ きゅうり	ドレッシング	368	402	
	にゅさんきんいんりょう	にゅさんきんいんりょう					
3火	フィッシュバーガー			パン			<b>冬野菜「白菜」</b> 白菜は冬に旬を迎える冬野菜です。鍋やスープにすると、煮汁に溶け出した栄養もしっかりとることができます。※スライスチーズは中学生のみです。※小袋のソースが一人1つ付きます。
	「たら」のフライ	たら		あぶら パンこ こむぎこ	573	724	
	キャベツソテー(カレー)		キャベツ	あぶら	25.9	32.8	
	スライスチーズ <b>中学生のみ</b> チーズ				341	478	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
4水	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ あぶら ごま	671	814	<b>ちゃんこ鍋</b> ちゃんこ鍋は、相撲部屋でお相撲さんが食べる料理です。寒い季節、鍋を囲むと心も体も温まりますね。野菜をたっぷりとることができるおすすめ料理です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.8	34.3	
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら	381	423	
	ちゃんこなべ	ぶたにく とうふ あぶらあげ	はくさい みずな にんじん こんにゃく えのきだけ しめじ				
	ミックスナッツ	そらまめ ひよこまめ		アーモンド あぶら			
5木	くろざとうしょくパン			パン こくとうみつ	606	782	<b>好き嫌いせず食べよう</b> 食べものにはそれぞれ役割があります。献立表では、3つのはたらきに分けています。それぞれ持っている栄養がちがうので、好き嫌いをせずに食べることが大切です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.5	24.2	
	ツナコロッケ	まぐろ	たまねぎ	あぶら じゃがいも さとう パンこ こむぎこ こめこ	307	346	
	ワンタンスープ	たまご ぶたにく みそ	たまねぎ しょうが にんじん はくさい もやし しろねぎ	こむぎこ でんぶ ごまあぶら			
	おうとう(かん)		おうとう	さとう			
6金	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	609	752	<b>ふるさと給食の日</b> 静岡県産のちりめん干しとかつお節を使った、手作りのふりかけです。海に面した静岡県では、おいしい海のものをつくることができます。
	てづくりふりかけ	しらすほし こんぶ かつおぶし		ごま さとう	25.5	31.0	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			356	397	
	にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ	じゃがいも 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	ごま			
9月	ごはん 			こめ	607	730	<b>環境おうえん給食</b> 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。今週のごはんの日のお米は、有機農業で作られたお米を使います。静岡市葵区の「大橋農園」さんが、ていねいに作ってくれたお米です。9日、10日、12日の3回提供します。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.3	24.6	
	いなかに	ぶたにく なまあげ 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	じゃがいも ごまあぶら さとう	347	383	
	かぶのあまずづけ		かぶ	さとう			
	とうにゅうプリン	とうにゅう		さとう みずあめ			
10火	ごはん 			こめ	626	779	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.5	24.5	
	メンチカツ	ぶたにく とりにく だいず たまご	たまねぎ	パンこ でんぶ さとう こむぎこ あぶら	374	416	
	ポイルキャベツ(コンソメ)		キャベツ				
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ	ごぼう こんにゃく だいこん にんじん しろねぎ	ごまあぶら			
11水	しょくパン			パン	635	828	<b>冬休みも牛乳を飲もう</b> 牛乳には成長期の体に必要な栄養がバランス良く含まれています。給食のない冬休みも、毎日牛乳や乳製品をとる習慣をつけましょう。
	だいずチョコレート	スキムミルク だいず		あぶら さとう	23.4	30.0	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			378	417	
	ようふうおでん	とりにく ウィンナー うずらたまご	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん	あぶら じゃがいも			
	ほうれんそうと コーンのソテー		ほうれんそう コーン	あぶら			

日曜日	こ  ん  だ  て	おもなざいりょうと体の中でのほたらき			エネルギーkcal		お知らせ
		あ  か	み  ど  り	き  い  ろ	たんぱく質g		
		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	カルシウムmg		
12 木	ピラフ 	ベーコン	たまねぎ コーン あかピーマン グリンピース	こめ あぶら	595 19.9 332	710 22.7 339	<b>ヨーグルト</b> ヨーグルトは牛乳を乳酸菌で発酵させたものです。消化吸収が良くおなかの善玉菌を増やしてくれます。健康長寿の国ブルガリアで食べられていたことから注目されました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	トマトオムレツ	たまご	トマト たまねぎ	マヨネーズ さとう あぶら			
	ポテトスープ		たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも			
	りんごヨーグルト	ヨーグルト	りんご				
13 金	ソフトめん ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	ソフトめん  あぶら	653 31.1 351	822 38.1 371	<b>かぜの予防</b> 空気が乾燥する季節は、かぜやインフルエンザの菌が活発になります。予防するには、手洗いとうがいが大切です。食事の前や外から帰ってきた時などは、手洗いとうがいをすることを心がけましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	じゃがいものこうみあげ	たまご あおのり		じゃがいも ごまご ごま あぶら			
	あじつきにぼし	かたくちいわし		さとう でんぷん			
16 月	くろざとうロールパン			パン ことうみつ	630 24.6 390	793 30.2 439	<b>かぼちゃでかぜ予防</b> かぼちゃはビタミンA(カロテン)が豊富です。肌や粘膜を健康に保ち、免疫力を高めます。12月の冬至の日(21日)にかぼちゃを食べると、かぜをひかずに元気に冬を越せると言われます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	かぼちゃシチュー	とりにく ぎゅうにゅう チーズ どうにゅう スキムミルク	かぼちゃ にんじん たまねぎ マッシュルーム	ルウ あぶら			
	コーンサラダ		きゅうり キャベツ コーン レモン	あぶら さとう 			
	みかん		みかん				
17 火	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	618 23.6 482	745 26.6 551	<b>健康に良い青魚の油</b> 肉類に多く含まれる脂肪はとりすぎに注意する必要がありますが、魚の油には、病気を予防したり脳の働きを活発にしたりする良い効果があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	いわしのからあげ ごまずかけ	いわし		でんぷん あぶら ごま さとう			
	カラフルあえ		キャベツ きゅうり うめ				
	みそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	だいこん はだいこん				
18 水	ロールパン			パン	650 23.6 309	777 27.2 332	<b>楽しい冬休み</b> もうすぐ冬休みが始まります。年末年始は生活が不規則になりやすい時です。休みの間も元気よく過ごすために、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えて過ごしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	もみのきハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ にんにく しょうが トマト	さとう あぶら			
	コールスローサラダ 		キャベツ きゅうり コーン あかピーマン	ドレッシング			
	ミネストローネ 	ベーコン	にんじん たまねぎ トマト いんげん	じゃがいも マカロニ			
クリスマスデザート	どうにゅう	いちご	みずあめ さとう				

○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・大豆・りんご等が混入する可能性があります。



子どもたちの給食を一緒に作りませんか？

静岡市では、学校給食センターや小中学校の給食室で働く調理員を募集しています。

静岡市教育委員会事務局 学校給食課

電話054-354-2552(直通)

静岡市学校給食課のホームページでは、学校給食のレシピ、給食ができるまでの様子や給食に関わる人たちの思いなど、さまざまな情報を発信しています。ぜひご覧ください。



## もうすぐ冬休み！

# 食生活のポイント



朝・昼・夕の3食を  
決まった時間に食べよう



早寝・早起きをして、  
朝ごはんを必ず食べよう



おやつは時間と  
量を決めて  
食べよう



食べ過ぎないように、  
ゆっくりよく  
かんで食べよう

かむ かむ



冬野菜をたっぷり食べよう

