

# 12月 給食献立表

給食レシビの検索が  
しやすくなりました!



日(曜)	献立	中学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	Aブロック 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主に力やエネルギーのもとになる 炭水化物、脂質を多く含む	梅ヶ島小中学校 調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
2 (月)	減量ミルク食パン 牛乳 ポークビーンズ コーンサラダ パイナップル缶	スキムミルク 牛乳 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん トマト	大豆油 じゃがいも 砂糖	赤ワイン 塩 こしょう コンソメスープの素 トマトケチャップ 中濃ソース	765 31.6 394	おなかを きれいにする 食べ物 「大豆」 
3 (火)	米飯 二色丼 牛乳 即席漬け 豚汁	まぐろ油漬 鶏卵 牛乳 塩昆布 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	生姜 枝豆 白菜 にんじん 大根 根深ねぎ	米 砂糖 植物油 ごま 里芋	醤油 酒 塩 かつおだし	784 33.4 427	だしを味わおう 
4 (水)	米飯 牛乳 豆腐と豚肉の旨煮 リャンパン 春巻	牛乳 豚肉 豆腐 ハム 豚肉 大豆粉 脱脂粉乳	しいたけ 白菜 にんじん 生姜 根深ねぎ キャベツ きゅうり たけのこ キャベツ たまねぎ にんじん しょうが にんにく しいたけ	米 大豆油 でんぶん ごま油 春雨 大豆油 春雨 砂糖 でんぶん ラード 小麦粉 植物油脂 コーンフラワー ショートニング	酒 中華スープの素 醤油 こしょう オイスターソース 棒々鶏ドレッシング 醤油 X0醤 オイスターソース 塩	922 31.5 554	骨や歯を 丈夫にする 食べ物 「豆腐」 
5 (木)	麦入り米飯 牛乳 さつまいもカレー 野菜サラダ みかん	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト キャベツ 小松菜 赤ピーマン 枝豆	米 麦 大豆油 さつまいも	赤ワイン こしょう フィッシュカルシウム チャツネ カレールウ カレー粉 中濃ソース トマトケチャップ 和風ドレッシング	897 23.9 456	旬の食べ物 「さつまいも、 みかん」
6 (金)	米飯 牛乳 チキンカツ 野菜のごま和え きのこ汁	牛乳 鶏肉 豆腐	キャベツ ほうれん草 もやし 白菜 しいたけ えのきたけ しめじ まいたけ 根深ねぎ	米 パン粉 小麦粉 でんぶん 植物油脂 パーム油 大豆油 ごま 砂糖	塩 醤油 かつおだし 塩 醤油	720 25.3 466	旬の食べ物 「まいたけ、 しめじ、 白菜、 えのきたけ」
9 (月)	ロールパン チョコレートクリーム 牛乳 お好み焼き 野菜スープ プリン	牛乳 ちくわ 鶏卵 牛乳 スキムミルク 青のり粉 かつお節 ベーコン 豆乳	根深ねぎ キャベツ 生姜 にんじん 白菜 たまねぎ とうもろこし	パン チョコレートクリーム 小麦粉 でんぶん 砂糖 ホットケーキの素 でんぶん 砂糖 粉末油脂 水あめ	塩 こしょう 醤油 みりん かつおだし 中濃ソース 塩 こしょう 醤油 とんこつスープ コンソメスープの素	913 31.5 574	ふるさと給食 「キャベツ、 白菜」 
10 (火)	米飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 大根サラダ りんご缶	牛乳 鶏肉 豚肉 生揚げ まぐろ油漬	生姜 にんじん しいたけ たまねぎ 枝豆 大根 キャベツ きゅうり	米 大豆油 砂糖 じゃがいも でんぶん	かつおだし 醤油 みりん 酒 フィッシュカルシウム 和風ごまドレッシング	783 28.2 350	旬の食べ物 「大根、 りんご」
11 (水)	うどん カレー南蛮 牛乳 赤かぶのサラダ 大豆といりこのポリポリ揚げ	豚肉 油揚げ 牛乳 大豆 かえり煮干し	にんにく たまねぎ 生姜 にんじん 根深ねぎ キャベツ 小松菜 赤かぶ	うどん 大豆油 でんぶん でんぶん 大豆油 砂糖 ごま	カレー粉 カレールウ かつおだし 醤油 みりん 青じそドレッシング 醤油 みりん	852 38.2 546	よくかんで あごを きたえよう 

日(曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主に力やエネルギーのもとになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	備考	
12 (木)	米飯 牛乳 厚焼卵 五目豆 みそけんちん汁	牛乳 鶏卵 昆布 大豆 鶏肉 豆腐 みそ	カロテン、ビタミンCを多く含む ごぼう にんじん こんにやく	米 砂糖 植物油 じゃがいも	酢 塩 こんぶ調味液 醤油 みりん かつおだし かつおだし 酒 みりん 塩	714 29.1 404	ふるさと給食 「青大豆、大根」	
13 (金)	米飯 牛乳 ちゃんこ鍋 赤かぶと小松菜の甘酢漬け ちくわのみみじ揚げ	牛乳 豚肉 青のりボール 焼き豆腐 ちくわ 鶏卵	白菜 糸こんにやく えのきたけ 春菊 にんじん しめじ 赤かぶ 小松菜	米 砂糖 小麦粉 大豆油	醤油 塩 かつおだし 酢 塩 パプリカ粉	769 29.0 340	ふるさと給食 「赤かぶ、白菜」	
16 (月)	<b>&lt; お楽しみデザート給食 &gt; 16(月) 3つのデザートから1つを選ぶ</b>						865 32.3 542	お楽しみ デザート給食
	減量ミルク食パン 牛乳 もみの木型ハンバーグ ブロッコリーのサラダ ミネストローネ レアチーズ風ムース(お楽しみデザート) チョコクレープ(お楽しみデザート) りんごタルト(お楽しみデザート)	スキムミルク 牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン ひよこめ 乳製品 チーズ ゼラチン 豆乳 大豆粉 豆乳 大豆粉	たまねぎ トマト しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ トマト ブルーベリー果汁 レモン果汁 りんご	パン 豚脂 砂糖 マヨネーズ マカロニ 砂糖 グラニュー糖 水あめ 植物油 米粉 砂糖 水あめ 植物油	トマトケチャップ 塩 中濃ソース こしょう とりがらスープ コンソメスープの素 塩 こしょう ココアパウダー			
17 (火)	米飯 牛乳 さばの香味焼き おひたし みそ汁	牛乳 さば ほうれん草 葉 豆腐 わかめ みそ	生姜 ほうれん草 キャベツ にんじん 大根 えのきたけ 葉ねぎ	米 ごま	酒 醤油 みりん 塩 赤唐辛子粉 醤油 かつおだし かつおだし	734 27.6 414	和食を 味わおう	
18 (水)	米飯 牛乳 かぼちゃのサンドフライ ひじき胡麻ネーズ のっぺい汁	牛乳 豚肉 まぐろ油漬 ひじき 豚肉 油揚げ 豆腐	かぼちゃ たまねぎ キャベツ れんこん にんじん 大根 葉ねぎ	米 パン粉 大豆油 小麦粉 砂糖 豚脂 でんぷん 植物油 ごま マヨネーズ 里芋 でんぷん	醤油 ウスターソース 醤油 かつおだし 塩 醤油	866 26.8 430	今日は何の日? 「冬至」 	
19 (木)	減量食パン 牛乳 冬野菜のクリームシチュー グリーンサラダ こんがりナッツ	牛乳 鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳 キャベツ	たまねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー 白菜 キャベツ きゅうり 枝豆	パン 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム カシューナッツ	塩 こしょう コンソメスープの素 とんこつスープ かんきつドレッシング	849 35.9 478	旬の食べ物 「白菜、カリフラワー、ブロッコリー」	

## 抵抗力を高めよう

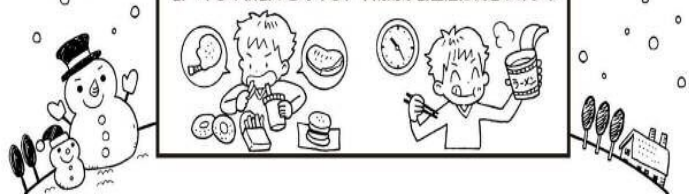
- ①バランスのよい食事 ②十分な睡眠 ③適度な運動



毎日の基本的な生活が風邪予防につながります。

## 冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう



☆パンの製造過程でくるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、ごま、大豆、豚肉、もも、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。  
 ☆米飯の製造過程でえび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉が混入する可能性があります。  
 ☆給食費はすべて食材費に使われています。光熱費や人件費などの諸費用は静岡市が負担しています。  
 ☆学校給食センターでは調理員や配送員を募集しています。  
 ☆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。  
 ☆静岡市の学校給食では3色分類は主に食品の働きで分けてあります。  
 ☆魚には骨が残っていることがあるため、よくかんで食べるようにしましょう。  
 ※イラスト:「食育ブック」「給食ニュース大百科」「食育サポート集」(少年写真新聞社)、「10分でできる食育グッズ」(たんぼ出版)、「食育クイズ&ワークシート集」(全国学校給食協会)、「ワークシート集」(全国学校給食協会)、「こども年中行事カット」(マール社)のイラストを使用しています。