

# 12月

## 給食こんだて表 (小学校A)

### ふるさと給食の日

地産地消をすすめるために、給食で静岡県の食べ物を多く使用し、紹介する献立です。

静岡市  
学校給食キャラクター  
しよっかんくん



★給食のない日は、学校便り・学年便りなどで確認して下さい。

日 (曜)	献立	小学校	Aブロック	西島学校給食センター		メモ
		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	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	
2 (月)	米飯			米		635
	牛乳	牛乳				20.9
	ぎょうざ	豚肉 鶏肉 大豆粉	キャベツ たまねぎ 生姜	小麦粉 豚脂 砂糖	醤油 塩	318
	中華サラダ	ハム	キャベツ きゅうり もやし きくらげ		中華ドレッシング	
	卵スープ	ベーコン 豆腐 鶏卵	にんじん たまねぎ ほうれん草	でんぷん	中華スープの素 塩 しょう油	
3 (火)	ソフトめんカレーソース (ソフトめん、カレーソース)	豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご	ソフトめん 大豆油 じゃがいも	塩 しょう油 赤ワイン チョップネ カレールウ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース	663
	牛乳	牛乳				26.4
	ブロッコリーのサラダ	ハム	キャベツ ブロッコリー とうもろこし		ごまドレッシング	330
	ももゼリー		もも	砂糖		
4 (水)	米飯			米		665
	牛乳	牛乳				26.1
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ あおさ		小麦粉 大豆油		370
	大豆の磯煮	大豆 ひじき 油揚げ	にんじん こんにゃく	砂糖 大豆油	醤油 みりん かつおだし	
5 (木)	米飯			米		685
	牛乳	牛乳				27.0
	さばの香味焼き	さば	生姜	ごま 大豆油	酒 醤油 みりん 赤唐辛子粉	344
	カラフル和え		キャベツ きゅうり 梅		ふりかけ調理用	
	のっぺい汁	豚肉 油揚げ 豆腐	にんじん 大根 こんにゃく	里芋 でんぷん	かつお節 塩 醤油	
6 (金)	減量食パン			パン		595
	牛乳	牛乳				21.9
	コーンシチュー	鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん とうもろこし コーンペースト パセリ	大豆油 じゃがいも マーガリン 小麦粉	コンソメスープの素 塩 しょう油 とんこつスープ	396
	海藻サラダ	ひじき 海藻ミックス	きゅうり キャベツ 小松菜		和風ドレッシング	
	みかん		みかん			
9 (月)	米飯			米		659
	牛乳	牛乳				27.9
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油	酢 塩	393
	筑前煮	鶏肉	生姜 こんにゃく にんじん ごぼう れんこん	大豆油 砂糖	醤油 酒 みりん かつお節	
	なめこ汁	豆腐 わかめ みそ	なめこ 大根 根深ねぎ		かつお節	
10 (火)	米飯			米		566
	牛乳	牛乳				22.6
	ちゃんこ鍋	ミートボール 豆腐 鶏肉	白菜 にんじん こんにゃく えのきたけ しめじ しいたけ		醤油 塩 かつお節	394
	ししゃもの唐揚げ	ししゃも		でんぷん 大豆油		
	小かぶの甘酢漬け		小かぶ		砂糖	酢 塩
11 (水)	減量うさぎ型パン			パン マーガリン 砂糖		690
	牛乳	牛乳				36.0
	ローストチキン	鶏肉	たまねぎ にんじん セロリ	大豆油	赤ワイン 醤油	298
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ とうもろこし きゅうり レモン	サラダ油 砂糖	酢 塩 しょう油	
	オニオンスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ		とりがらスープ スープストック 塩 しょう油	
	カップケーキ	豆乳 大豆粉	いちご	米粉 砂糖 植物油		

**ほうれん草**  
一年中出回っていますが、寒い冬に旬を迎えます。旬の野菜は、おいしいだけでなく、栄養価も高くなります。



**ブロッコリー**  
私たちが食べているのは、ブロッコリーのつぼみの部分です。ブロッコリーには、カロテンやビタミンCのほか、に、たんぱく質、鉄、葉酸が含まれています。



**大豆を食べよう**  
乾燥大豆は、水で戻してゆでてから調理します。大豆は、たんぱく質を豊富に含み、日本では古くから豆腐、みそ、油揚げなど様々な食品に加工されてきました。

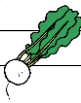
**さばを食べよう**  
さばは秋から冬にかけて脂がのっておいしくなります。さばなどの魚の油は、血液の流れを良くしたり、脳の働きを活性化させるDHAやEPAまたはIPAを含んでいます。

**温州みかん**  
日本人にとってみかんといえは「温州みかん」。冬に多く出回りますが、収穫時期の異なるいろいろな種類があります。10月に食べたみかんと味が違うでしょうか。



**おなかをきれいに**  
野菜、いも、豆、きのこなどに多く含まれる食物せんいは、腸の中をきれいにし、生活習慣病を予防します。よくかんで食べましょう。

**ちゃんこ鍋**  
「ちゃんこ鍋」とは、もともと相撲部屋のカ士たちが食べる鍋料理のこと。肉や豆腐、野菜、きのこなど、いろいろな具材が入っているので、栄養バランスが良く、野菜もたっぷりとることができます。



**みんなの給食レシピ**  
静岡市学校給食専用のウェブサイトでは、「ローストチキン」など、リクエストのあった給食レシピを紹介しています。「静岡市 学校給食」で検索してください。



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、ビタミンを多く含む	主にエネルギーになる 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)	メモ
12 (木)	米飯			米		663	<b>みそおでん</b> だしに生姜、赤みや砂糖を加えて煮込んだみそおでんは、体が温まります。黒はんぺん、さつまあげなど静岡産の食材が入っています。
	牛乳	牛乳				25.1	
	みそおでん	生揚げ 豚肉 黒はんぺん さつまあげ うずら卵 昆布 みそ	大根 こんにゃく 生姜	砂糖 じゃがいも	醤油 かつお節	382	
	野菜の煮びたし	油揚げ	小松菜 白菜 にんじん しめじ	砂糖	醤油 酒 かつおだし		
	パインアップル缶		パインアップル	砂糖			
13 (金)	米飯			米		629	<b>長寿の秘密は和食</b> ごはん、魚、豆、海藻、きのこ、いもなどを組み合わせた和食は、食物せんいも多く、日本人が健康で長生きできる理由の一つだといわれています。
	牛乳	牛乳				27.0	
	いわしの梅煮	いわし	梅	砂糖 でんぷん	醤油	499	
	ひじき入りおひたし	ひじき	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし		
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	大根 ごぼう こんにゃく 根深ねぎ	じゃがいも	かつお節		
16 (月)	のっぺいうどん (うどん、のっぺいうどんの汁)	豚肉	ほうれん草 白菜 にんじん こんにゃく しいたけ 根深ねぎ	うどん でんぷん	みりん 醤油 塩 かつお節	645	<b>冬至とかぼちゃ</b> 冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない、といわれています。かぼちゃは長く保存できることから、長寿を願う意味もこめられているそうです。
	牛乳	牛乳				28.0	
	豆とかぼちゃのコロッケ	大豆	かぼちゃ	じゃがいも パン粉 米粉 小麦粉 砂糖 大豆油	醤油 塩	318	
	和風サラダ	いか わかめ	きゅうり キャベツ		和風乳化ドレッシング		
	冬野菜のカレーライス (麦入り米飯、冬野菜のカレー)	豚肉 スキムミルク チーズ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー りんご	米 麦 大豆油 じゃがいも	赤ワイン とんこつスープ カレールー 中濃ソース こしょう チャツネ トマトケチャップ	729	
17 (火)	牛乳	牛乳				25.5	<b>冬野菜のカレーライス</b> いつものカレーと違って、ブロッコリーやカリフラワーを使っています。これらはビタミンを多く含むので、かぜの予防のためにもぜひ食べてほしい野菜です。
	ほうれん草とコーンのソテー	ベーコン	ほうれん草 とうもろこし	大豆油	スープストック 塩 こしょう	366	
	福神漬		だいこん なす きゅうり れんこん 生姜	砂糖	醤油 酢 塩		
	米飯			米		686	
18 (水)	牛乳	牛乳				27.3	<b>さんが焼き</b> あじの魚肉に、たまねぎ、にんじん、ねぎなどを練りこんで調味料で味付けた「あじ入りさんが」をオープンで焼きます。
	田舎煮	豚肉 昆布 生揚げ みそ	にんにく 生姜 にんじん 大根 こんにゃく しいたけ	ごま油 じゃがいも 砂糖	酒 醤油 みりん かつお節	475	
	さんが焼き	あじ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう たけのこ	豚脂 でんぷん 砂糖 大豆油	醤油 塩		
	野菜のごま和え		キャベツ 小松菜 もやし	ごま 砂糖	醤油		
	減量黒砂糖ロールパン			パン 黒砂糖		587	
19 (木)	牛乳	牛乳				25.8	<b>冬休みも 牛乳を飲もう</b> 成長期の体に必要なたんぱく質やカルシウムなどを十分とるため、毎日、牛乳や乳製品をとりましょう。
	しずまえマンダイのケチャップ炒め	マンダイ	たまねぎ しめじ 枝豆	でんぷん 大豆油 スパゲッティ	塩 こしょう コンソメスープの素 ウスターソース トマトケチャップ	316	
	野菜スープ	豚肉	にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし	でんぷん	とりがらスープ スープストック 塩 こしょう		
	フルーツよせ		パインアップル みかん 黄桃	砂糖			
	米飯(減量)			米		710	
20 (金)	牛乳	牛乳				30.1	<b>早寝・早起き・朝ごはん</b> 朝起きるのがつらい季節ですが、早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。生活リズムをくずさないように、冬休みを元気に過ごしましょう。
	豆腐入りハンバーグ	豆腐 豚肉 牛肉 鶏卵 牛乳	たまねぎ にんじん	大豆油 パン粉 砂糖 でんぷん	塩 こしょう 酒 醤油 みりん	343	
	じゃがいもの土佐煮	かつお節		じゃがいも 砂糖 マーガリン	醤油		
	大根のみそ汁	油揚げ わかめ みそ	大根 白菜 えのきたけ 葉ねぎ		かつお節		
	米飯			米		663	

★表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・カルシウム)は、中学年(3・4年生)1人分をすべて食べた場合にとることのできる栄養量です。  
★献立により、子どもたちの食べられる量を考慮して、主食を減量しています。その場合、「米飯(減量)」「減量〇〇パン」と表記しています。

**おしらせ**

- 給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。・給食費はすべて食料費に使われています。・魚には、小骨が残っている場合があります。
- 献立表の食品の分類については、静岡市では、食べ物の体の中での働きで分けています。・揚げ油は、料理が変わるたびに交換するとは限りません。
- 給食で使用している魚介類(しらすほしなど)や海藻には、エビやイカ、カニ、タコなどが混入している場合があります。
- 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。
- パンは小麦、乳を使用しており、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、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。
- めん(ソフトめん・中華めん・うどん)は小麦を使用しており、めん類の製造工程で、そば、卵が混入する可能性があります。

※「食育ブック」「給食&食育だよりセレクトブック」「SeDoc」(少年写真新聞社)、「学校イラストカット」(マール社)のイラストを使用しています。