

# 12月

## 給食こんだて表 (中学校)

### 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	中学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	Cブロック 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンを多く含む	西島学校給食センター 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
2	ツナそぼろ丼 (米飯(減量)、ツナそぼろ丼の具)	まぐろ油漬	生姜 グリンピース	米 砂糖	醤油 酒	827	<b>はしの持ち方</b> 上のはしだけを動かして、食べ物をはさみます。はしのみで食事をするのは、日本独特の食文化です。
(月)	牛乳	牛乳				36.7	
	里芋と大根の煮物	豚肉 いか 生揚げ	にんじん 大根 こんにゃく	砂糖 里芋	かつお節 醤油 酒	349	
	野菜のごまみそ和え	みそ	キャベツ ほうれん草 きゅうり	ごま 砂糖	みりん 酢 かつおだし 洋辛子粉		
3	米飯			米		783	<b>よくかんで食べよう</b> よくかんで食べることで、魚の骨や食べ物のどに詰まらせるのを防ぐことができます。よくかんで食べましょう。
(火)	牛乳	牛乳				29.9	
	いわしの唐揚げごま酢かけ	いわし		でんぶん 大豆油 ごま 砂糖	酢 醤油 みりん 酒	451	
	切干大根の煮物	油揚げ	切干大根 にんじん こんにゃく	砂糖	かつお節 醤油 みりん		
	さつま汁	鶏肉 豆腐 みそ	ごぼう 小松菜 根深ねぎ	さつまいも	かつお節		
4	米飯			米		779	<b>ほうれんそう</b> 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、おいしくだけでなく、栄養価も高くなります。
(水)	牛乳	牛乳				24.9	
	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	341	
	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	でんぶん	中華スープの素 塩 こしょう		
5	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 こしょう 赤ワイン チョップネ カレーパウダー トマトケチャップ 中濃ソース フィッシュカルシウム	821	<b>ブロッコリー</b> 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。
(木)	牛乳	牛乳				33.0	
	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	458	
	ももゼリー		もも	砂糖			
6	米飯			米		822	<b>大豆を食べよう</b> 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。
(金)	牛乳	牛乳				32.1	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ あおさ		小麦粉 大豆油	フィッシュカルシウム	506	
	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		
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	大根 ごぼう しいたけ 根深ねぎ	里芋 ごま油	かつお節		
9	米飯			米		810	<b>さばを食べよう</b> 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。
(月)	牛乳	牛乳				31.1	
	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	371	
	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 でんぶん	かつお節 塩 醤油		
10	減量食パン			パン		729	<b>温州みかん</b> 日本人にとってみかんといえば「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。
(火)	牛乳	牛乳				26.5	
	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 こしょう とんこつスープ	444	
	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				
11	米飯			米		790	<b>おなかをきれいに</b> 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。
(水)	牛乳	牛乳				33.0	
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油	酢 塩	430	
	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		

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		707	<b>ちゃんこ鍋</b> 「ちゃんこ鍋」とは、もともと相撲部屋の力士たちが食べる鍋料理のこと。肉や豆腐、野菜、きのこなど、いろいろな食材が入っているの 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。
	牛乳	牛乳				29.1	
	ちゃんこ鍋	ミートボール 豆腐 鶏肉	白菜 にんじん こんにやく えのきたけ しめじ ししいたけ		醤油 塩 かつお節	579	
	ししゃもの唐揚げ	ししゃも		でんぶん 大豆油	フィッシュカルシウム		
	小かぶの甘酢漬		小かぶ 	砂糖	酢 塩		
13 (金)	減量うさぎ型パン		レーズン	パン マーガリン 砂糖		849	<b>みんなの給食レシピ</b> 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。
	牛乳	牛乳				41.3	
	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	319	
	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 こしょう		
	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 こしょう		
	カップケーキ	豆乳 大豆粉	いちご	米粉 砂糖 植物油			
16 (月)	米飯			米		798	<b>みそおでん</b> だしに生姜、赤みそ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				30.1	
	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 こんにやく 生姜	砂糖 じゃがいも	醤油 かつお節	429	
	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			
17 (火)	米飯			米		750	<b>長寿の秘密は和食</b> ごはんに、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				31.9	
	いわしの梅煮	いわし	梅	砂糖 でんぶん	醤油	565	
	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 こんにやく 根深ねぎ	じゃがいも	かつお節		
18 (水)	のっぺうどん (うどん、のっぺうどんの汁)	豚肉	ほうれん草 白菜 にんじん こんにやく ししいたけ 根深ねぎ	うどん でんぶん	みりん 醤油 塩 かつお節	813	<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				34.8	
	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	351	
	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 カレー粉 トマトケチャップ フィッシュカルシウム	889	
19 (木)	牛乳	牛乳				30.5	<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C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	504	
	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		851	
20 (金)	牛乳	牛乳				34.6	<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した「あじ入りさんが」をオーブンで焼きます。
	田舎煮	豚肉 昆布 生揚げ みそ	にんにく 生姜 にんじん 大根 こんにやく ししいたけ	ごま油 じゃがいも 砂糖	酒 醤油 みりん かつお節 フィッシュカルシウム	671	
	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 でんぶん 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		
	米飯			米			

★ 表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・カルシウム)は、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。

お知らせ

- ・給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。・給食費はすべて食材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(しらすぼしなど)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。