

12がつ こんだてひょう



予定回数 14回

静岡市立清水高部東小学校

日・曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			調味料など	たんぱく質 たん白質 g 脂肪分 g 塩分 g	一口メモ
		あか からだをつくる	みどり からだのちようしをととのえる	きいろ ねつやちからの もとなる			
2月	むぎめし			こめ むぎ		621 24.5 432 1.7	【家康の食事】 当時、平均寿命が37～38歳であったのに対し、徳川家康は75歳まで生きました。徳川家康は、麦飯に具だくさんの汁物、めざしを好んで食べたといわれています。健康的な食事も長寿の秘訣のひとつかもしれませんね。
	ふりかけ	かつおぶし のり あおのり	かぼちゃ ちゃ	ごま さとう こむぎこ	醤油 塩		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ししやもフライ	ししやも		ハコ こむぎこ あぶら			
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	こんにやく ごぼう にんじん だいこん ねぎ	さといも			
	きなこもち	きなこ		こめ さとう	塩		
3火	ロールパン			ロールパン		677 25.6 371 2.6	【かぶ】 かぶの歴史はとて古く、原産地はアフガニスタンあたりで、その後日本では縄文～弥生時代に大陸から伝わったとされています。大きな根だけではなく、葉っぱや茎もおいしく食べることができます。
	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 かぶ はくさい にんじん	あぶら	白ワイン 肉汁ルウ スープの素 とりがらスープ 塩 こしょう		
	コーンサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし	あぶら さとう	酢 塩 こしょう		
	ブルーベリーのタルト	とうにゅう だいず	ブルーベリー	さとう あぶら こめ			
4水	むぎごはん			こめ むぎ		656 29.5 371 2.1	【不足しがちな食材】 大豆は「畑の肉」といわれ、体をつくるものになるたんぱく質や、おなかをきれいにする食物せんいが豊富です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	6年生、5・6組の6年生は修学旅行のため、給食がありません。				
	さばのみそに	さば みそ		さとう でんぶん			
	だいずのいそに	だいず あぶらあげ ひじき	にんじん こんにやく いんげん	あぶら さとう	醤油		
	すましじる	とうふ	えのきだけ こまつな		醤油 塩 酒		
5木	マーガリンパン			マーガリンパン		636 22.5 308 2.4	【スパイスのはたらき】 カレー粉はターメリック、コリアンダー、クミンなど、様々なスパイスが入っています。スパイスは胃を刺激して食欲を増やしたり、体の中で悪い炎症をおさえたりしてくれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	6年生、5・6組の6年生は修学旅行のため、給食がありません。				
	ようふうおでん	とりにく ウィナー こんぶ うずらのたまご	にんじん こんにやく たまねぎ いんげん	じゃがいも	カレー粉 醤油 塩 こしょう スープの素		
	パインサラダ		きゅうり キャベツ パインアップル	あぶら さとう	酢 塩 こしょう		
6金	むぎごはん			こめ むぎ		574 23.6 309 1.9	【里芋】 里芋は独特のぬめりもちもち、そのぬめりにはおなかの調子を整えたり、血をきれいにしたりするはたらきがあります。里芋と大根のごまみそ煮は、あまじょっぱい味つけで、煮物が苦手な人もおいしく食べられます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	6年生、5・6組の6年生はお休みのため、給食がありません。				
	だいこんときいもの そぼろに	ぶたにく	にんじん たけのこ しいたけ だいこん いんげん	さといも さとう でんぶん	酒 醤油 みりん		
	なっとう	なっとう			納豆のたれ		
	そくせきづけ	こんぶ	はくさい きゅうり	ごま	塩		
9月	むぎごはん			こめ むぎ		583 26.4 444 2.0	【すきやき】 すきやきは砂糖としょうゆを使ったあまからい味つけの料理です。一般的なすきやきには牛肉、ねぎ、白菜、焼き豆腐・こんにやくなどの具材（ザクと呼ぶ）が使われます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	すきやき	ぎゅうにく やきとうふ	えのきだけ ねぎ はくさい こんにやく	さとう	醤油 みりん		
	ごまあえ		こまつな もやし	さとう ごま	醤油		
	あじつけにぼし	かたくちいわし		さとう ごま	塩		
10火	カレーうどん	ぶたにく あぶらあげ	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ	うどん あぶら でんぶん	みりん 醤油 カレー粉 カレールウ	554 24.0 315 2.1	【よくかんで食べよう】 よくかんで食べると、だ液がたたくさん出て消化がよくなったり、むし菌を予防したり、食べすぎを防ぐことができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	きゅうりとつぼづけの あえもの		きゅうり だいこん キャベツ	さとう ごま	酢 醤油 塩 酒		
	チョコたいやき	たまご		なまクリーム あぶら さとう こむぎこ	ココアパウダー		

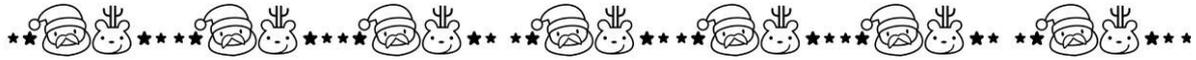
～静岡市学校給食ウェブサイト「しょっかんくんとおいしい静岡いただきます！」～

静岡市教育委員会 学校給食課では、給食の歴史や食育クイズなど親子で楽しく食について学べるウェブサイトを運営しています。また、献立表や給食のレシピなども見ることができますので、詳しくはこちらをご覧ください→→→



静岡市学校給食
キャラクター
「しょっかんくん」も
よろしくね!





日・曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質 水分	一口メモ
		あか からだをつくる	みどり からだのちようしよととのえる	きいろ ねつやちからの もとになる			
11 水	あげパン(きなこ)	きなこ		ロールパン あぶら さとう	塩	605 24.0 605 2.1	【きな粉】 きな粉は大豆を炒って粉にしたものです。昔から、日本で親しまれていて和菓子によく使われます。たんぱく質とカルシウムが多いので、積極的に食べたい食品です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	はくさいと にくだんごのスープ	とりにく ふたにく	にんじん しいたけ たけのこ はくさい ちんげんサイ たまねぎ しょうが にんにく	はるさめ さとう あぶら	とんこつスープ 中華スープの素 醤油 塩 酒 香辛料		
	ヨーグルト	ヨーグルト					
12 木	むぎごはん			こめ むぎ		621 20.2 376 1.9	【まぐろ】 静岡県は港が多く、まぐろの水揚げが日本一です。そのため、ツナを加工する会社も多おおく、ツナの生産量も日本一です。特に清水区にはたくさんさんの加工場があります。
	ふりかけ	あおりの のり	ちゃ	さとう ごま こむぎこ	塩		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ツナコロッケ	まぐろ	たまねぎ	じゃがいも さとう はんこ こめ こむぎこ あぶら	塩 醤油 香辛料		
	にびたし	あぶらあげ	こまつな はくさい		醤油 みりん		
わかめのみそしる	わかめ とろふ みそ	たまねぎ ねぎ					
13 金	むぎごはん			こめ むぎ		640 25.7 312 1.9	【小松菜】 みそ汁に使っている小松菜は清水区庵原地区でとれたものです。新鮮なものが届くので、みずみずしく、シャキシャキとした食感を楽しむことができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりのからあげ	とりにく	しょうが	でんぶん あぶら	醤油 酒		
	にんじんのきんぴら	さつまあげ	にんじん ごぼう こんにやく いんげん	あぶら さとう ごま	醤油 みりん		
	こまつなのみそしる	とろふ みそ	えのきだけ こまつな				
16 月	むぎごはん			こめ むぎ		594 28.2 319 1.6	【マンダイ】 マンダイはマンボウに似たすがたで「アカマンボウ」とも呼ばれています。マグロなどと同じく常に泳ぎ続けている魚で、寝ている間も動き回っています。味もマグロに似た味をもつおいしい魚です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	マンダイの みそだれがけ	マンダイ みそ	しょうが	あぶら さとう ごま	醤油 みりん		
	おひたし		こまつな キャベツ		醤油		
	のっぺいじる	とろふ とりにく	ごぼう こんにやく にんじん だいこん	さといも でんぶん	醤油 酒 塩		
17 火	りんごパン			りんごパン		605 26.5 291 2.4	【野菜のはたらき】 多くの日本人は「食物繊維」が不足気味です。「食物繊維」は野菜に多く含まれ、おなかの調子を良くしてくれます。毎日の食事で、サラダなど野菜料理を食べ、食物繊維を補いましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ローストチキン	とりにく	たまねぎ にんじん セロ しょうが		赤ワイン 醤油		
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり ブロッコリー	あぶら さとう	酢 塩 こしょう		
ミネストローネ	ベーコン	にんじん トマト たまねぎ パセリ	じゃがいも マカロニ	ケチャップ 塩 こしょう スープの素			
18 水	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま		634 24.0 404 2.4	【地産地消】 清水のみかんは10月頃の極早生みかんから始まり、冬場には「青島みかん」が多く出回ります。青島みかんは甘味が強く、濃厚な味わいが特徴です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あつやきたまご	たまご		でんぶん さとう	醤油 塩 酢		
	みそちゃんこなべ	とりにく とろふ みそ	はくさい ごぼう こんにやく えのきだけ にんじん たまねぎ ねぎ	でんぶん はんこ さとう	醤油 酒 塩 みりん		
	みかん	みかん					
19 木	ロールパン			ロールパン		675 23.8 310 2.6	【冬休みが始まります】 冬休みは寒さがきびしくなるため、体調をくずしやすくなります。規則正しい生活を心がけ、元気にすごしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ビーフシチュー	ぎゅうにく	たまねぎ しょうが にんにく にんじん マッシュルーム トマト	あぶら じゃがいも	オールスパイス 赤ワイン こしょう チャブネ ソース ハヤシルウ デミグラスソース		
	ブロッコリーサラダ		キャベツ ブロッコリー とうもろこし		クリームコートレッシング		
	クリスマスケーキ	とろにゅう だいず		さとう あぶら こめ でんぶん	ココアパウダー 水あめ 清涼飲料水		

- ※ 表記されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。
- ※ 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、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。
- ※ 魚には小骨が残っている場合があるため、注意して食べましょう。
- ※ 食材等の都合により、献立を変更する場合があります。
- ※ イラスト: 少年写真新聞社、いらすとや



で かぜを
予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが「1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、過度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養すること」です。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう!