

12月きゅうしょくこんだて

令和6年度 静岡市立清水不二見小学校（実施予定回数13）

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

日	曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			栄養量			
			あか	みどり	きいろ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつや力になる	一口メモ			
3	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			559	25.8	311	2.7
		そばろごはん	とりにく たまご	たけのこ しいたけ えだまめ しょうが	こめ さとう でんぷん あぶら				
		かぼちゃのみそしる	とうふ みそ	かぼちゃ えのきだけ ねぎ こまつな					
		くだもの		みかん					
4	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			656	26.1	599	2.1
		きなこあげパン	きなこ		パン さとう あぶら				
		ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ にんじん	さといも				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
5	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			579	26.1	291	2.1
		ビビンバ	ぶたにく	ほうれんそう にんじん もやし しょうが にんにく	こめ むぎ あぶら ごまあぶら こま さとう				
		はるさめスープ	とりにく	しいたけ はくさい	はるさめ				
		こんぶだいず	こんぶ だいず						
6	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			569	26.6	288	1.7
		ソフトめんミートソース	ぶたにく きゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース しょうが にんにく トマト	ソフトめん あぶら				
		ポテトサラダ		とうもろこし きゅうり たまねぎ	じゃがいも さとう マヨネーズ				
9	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			553	23.5	333	2.4
		ちゅうかどん	ぶたにく いか えび	たけのこ にんじん きくらげ キャベツ しょうが にんにく	こめ むぎ あぶら ごまあぶら コーンスターチ				
		ちゅうかコーンスープ	たまご	とうもろこし ねぎ	でんぷん				
		あじつけにぼし	かたくちいわし		ごま				
10	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			614	24.3	263	2.1
		ピラフ	とりにく いか	たまねぎ にんじん とうもろこし ピーマン	こめ むぎ あぶら				
		チキンナゲット	とりにく おから		あぶら パンこ でんぷん こむぎこ				
		じゃがいもとこまつなのスープ	ベーコン	たまねぎ こまつな	じゃがいも				
11	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			643	28.5	454	3.0
		くろパン			パン さとう				
		ブロッコリーのグラタン	とりにく きゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし マッシュルーム	あぶら マカロニ パンこ				
		にくだんこのスープ	とりにく ぶたにく	しいたけ きくらげ ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	はるさめ				
はっこうにゅう	はっこうにゅう								
12	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			605	25.0	300	2.1
		むぎごはん			こめ むぎ				
		にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん	じゃがいも あぶら さとう				
		なっとう	なっとう						
だいこんときゅうりのちゅうかつげ		きゅうり だいこん	はるさめ さとう ごまあぶら						

13	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			581	26.2	449	1.8	
		わかめごはん	わかめ			こめ むぎ こま	鍋料理は、たくさんの食材を使って作る料理です。今日のちゃんこ鍋にもたくさんの食材を使っています。ちゃんこ鍋の汁にも食材の栄養やだしが出ているので、汁までしっかり食べて下さい。			
		ちゃんこなべ	ぶたにく とろろ	はくさい みずな こんにゃく えのきだけ にんじん しめじ						
		だいずとじゃこのあげに	だいず かたくちいわし	しょうが	さつまいも でんぷん あぶら さとう					
16	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			601	26.3	309	1.5	
		むぎごはん				こめ むぎ	今日の煮浸しには、鉄分をたくさん含んでいるひじきとほうれん草を使っています。鉄分は、血の素になる栄養素ですが、摂取しにくい栄養素なので、今日の煮浸しを残さず食べましょう。			
		さわらのごまみそがけ	さわら みそ	しょうが	でんぷん あぶら さとう こま					
		ひじきのにびたし	ひじき	ほうれんそう キャベツ もやし						
のっぺいじる	とりにく とろろ	だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	さといも でんぷん							
17	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			564	24.3	313	2.8	
		マーガリンパン				パン さとう マーガリン	今、野菜の価格がとて上がっています。今日の焼きそばに使われているキャベツも、通常の二倍近い価格になっています。焼きそばにはたくさんのキャベツが入っているので、残さず食べて下さい。			
		やきそば	ぶたにく いか あおのり そば いわし	キャベツ もやし にんじん しょうが	ちゅうかめん あぶら					
		たまごとコーンのスープ	たまご	たまねぎ とうもろこし	でんぷん					
18	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			580	23.6	272		
		チャーハン	ぶたにく	ねぎ		こめ むぎ こまあぶら	今日のシュウマイは、一・二年生は一人二個、三年生以上は一人三個ずつです。今日は、スープにたくさんの野菜を使っているので、残さず食べて下さい。			
		シュウマイ	ぶたにく	しょうが		こむぎこ パンこ でんぷん さとう				
		ごもくちゅうかスープ	とりにく	しいたけ たけのこ にんじん もやし こまつな						
19	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			649	20.6	266	2.0	
		カレーライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん りんご グリーンピース しょうが にんにく		こめ むぎ あぶら じゃがいも	今日のミックスフルーツゼリーは、マスカットの緑、いちごの赤、りんごの白で少し早いです。クリスマスバージョンにしました。今年最後の給食です。残さず食べましょう。			
		ミックスフルーツゼリー		パイン もも ぶどう りんご いちご		さとう サイダー				

○ 給食費は、すべて食材料費に使われています。

○ パンの製造過程で卵、オレンジ、牛肉、クルミ、ごま、鶏肉、豚肉、モモ、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

○ 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。

○ 魚には小骨が残っている場合があるため、食べる時は注意してください。

○ 食材の使用については、今後さらに安全確認につとめていきます。

○ 都合により献立に変更がある場合があります。

<お知らせ>

冬休み明けの給食は、1月10日(金)からです。