

12月 わくわく献立表

令和6年度



静岡市学校給食献立作成テーマ

「食べ物のひみつを探して楽しく食べよう」

全 12回 静岡市立清水飯田小学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | おもな材料とはたらき | | | 調味料など | エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g | 備考 |
|--------|----|------------------|--------------------|-------------------------------|-----------------------|-------------------------------|-------------------------------|---|
| | | | あか 体をつくる | みどり 体のちょうしをととのえる | きいろ ねつや力のもとになる | | | |
| 2 | 月 | カレーライス | ぶたにく | しょうが にんにく たまねぎ にんじん | こめ むぎ あぶら じゃがいも | アップルビュレ カレールウ ソース チャツネ トマトビュレ | 654 | みんなが大好きなカレーライスには、たくさんの種類のスパイスが使われています。どのスパイスも、食欲を増してくれたり、疲れを回復させたりと、体によい働きをします。 |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 21.9 | |
| | | こまつなとコーンのソテー | | こまつな コーン | あぶら | コンソメ | 16.5 | |
| | | にゅうさんきんいんりょう | にゅうさんきんいんりょう | | | | 2.2 | |
| 3 | 火 | マーガリンパン | | | パン マーガリン さとう | | 588 | 中華コーンスープの中には溶き卵が入っています。卵は、バランスよく栄養素を含む優良食品です。 |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 24.7 | |
| | | やきそば | ぶたにく いか | しょうが にんじん もやし キャベツ | むしめん あぶら | ソース | 24 | |
| | | ちゅうかコーンスープ | たまご とうふ | たまねぎ コーン | でんぶん | シャンタン | 2.5 | |
| 4 | 水 | むぎごはん | | | こめ むぎ | | 568 | 手作りふりかけには、ちりめん干しが入ります。丸ごと食べられる小魚なのでカルシウムがいっぱいあります。 |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 23.2 | |
| | | てづくりふりかけ | しらす しおこんぶ かつおぶし | | ごま さとう | さけ しょうゆ みりん す | 13.4 | |
| | | にくじゃが | ぶたにく | にんじん たまねぎ こんにやく いんげん | じゃがいも さとう あぶら | みりん しょうゆ | 2 | |
| 5 | 木 | ロールパン | | | パン | | 547 | 白菜は、冬に旬をむかえる冬野菜です。鍋料理にも欠かせません。白菜の白い部分にはビタミンCが多く、緑色の部分にはビタミンAが多く含まれています。 |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 25.3 | |
| | | いかのフリッター | いか | コーン | さとう こむぎこ こめ あぶら | ガーリックパウダー | 20 | |
| | | グリーンサラダ | | きゅうり キャベツ ブロッコリー | コールスロートレッシング | | 2.6 | |
| 6 | 金 | はくさいスープ | ベーコン | こまつな はくさい たまねぎ | | とりがらスープ コンソメ | 2.6 | 二色丼は、とりそぼろといり卵をごはんにかけて食べます。とりそぼろには、とり肉だけでなく野菜もはいります。 |
| | | にしよくだん (とりそぼろ) | とりにく | しょうが しいたけ たけのこ グリーンピース | こめ むぎ さとう でんぶん | しょうゆ さけ みりん しょうゆ かつおぶしエキス | 610 | |
| | | いりたまご | けいらん | | | | 25.2 | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 14.3 | |
| 10 | 火 | かぼちゃのみそしる | とうふ みそ | はくさい こまつな ねぶかねぎ かぼちゃ えのきだけ | | かつおだし | 1.7 | カレー南蛮には根深ねぎがたくさん入ります。根深ねぎは寒さで甘みが増します。ねぎの白い部分は、根元に土を寄せて日光が当たらないようにして作られています。 |
| | | アセロラゼリー | | アセロラかじゅう | かとうぶどうとう でんぶん | | 2.2 | |
| | | カレーなんばんうどん | ぶたにく あぶらあげ | しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぶかねぎ | うどん あぶら でんぶん | かつおだし みりん しょうゆ カレーこ カレールウ | 621 | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 28.6 | |
| 11 | 水 | だいずとじゃこのあけに | だいず かえりにぼし | | でんぶん さつまいも ごま あぶら さとう | しょうゆ みりん | 21.4 | 給食のマーボー豆腐には「オイスターソース」が使われています。「オイスター」は貝のカキのことで、カキの煮汁から作られた中華の調味料です。独特のこくと甘みが加わり料理をおいしくしてくれます。 |
| | | ヨーグルト | ヨーグルト | | | | 2.2 | |
| | | むぎごはん | | | こめ むぎ | | 561 | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 24.6 | |
| 12 | 木 | マーボー豆腐 | とうふ ぶたにく みそ | しいたけ たけのこ しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ | さとう ごまあぶら でんぶん | しょうゆ シャンタン オイスターソース | 18.1 | 野菜をたっぷり食べよう野菜は、ゆでる、煮る、炒める、汁に入れるなど加熱すると、かさが減って一度にたくさんを量を食べる事ができます。 |
| | | だいこんときゅうりのちゅうかあえ | | きゅうり だいこん | さとう ごまあぶら ごま | す うすくちしょうゆ | 1.9 | |
| | | ロールパン | | | パン | | 642 | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 24.3 | |
| 13 | 金 | コーンシチュー | ぶたにく きゅうにゅう | たまねぎ にんじん コーン グリンピース | じゃがいも あぶら こむぎこ バター | コンソメ とりがらスープ | 23.4 | ちゃんこ鍋は相撲部屋で力士が食べる鍋料理で、材料や味つけに特にきまりはなく鶏がらでとっただし汁を調味し、さまざまな食材を煮込みます。寒い時期におすすめの料理です。 |
| | | パインサラダ | | きゅうり キャベツ パイナップル | あぶら さとう | す | 2.1 | |
| | | ミックスナッツ | そらまめ ひよこまめ | | アーモンド あぶら | | | |
| | | わかめごはん | わかめ | | こめ むぎ みずあめ ごま | こんぶエキス | 592 | |
| 16 | 月 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | さとう あぶら でんぶん | す みりん かつおだし しょうゆ こんぶエキス | 23.3 | 徳川家康公献立静岡にゆかりの深い徳川家康公は黒はんぺんを発案し、健康的な麦ごはんや実だくさん汁を好んで食べるなどして食事にはとても気を付けていたと言われています。 |
| | | ちゃんこなべ | とりにく とうふ | はくさい みずな こんにやく えのきだけ にんじん しめじ | さつまいも さとう あぶら みずあめ | しょうゆ かつおだし | 18.9 | |
| | | さつまいもいりあじつけにぼし | かたくちいわし | | | | 2.2 | |
| | | むぎめし | | | こめ むぎ | | 555 | |
| 16 | 月 | かつおごまふりかけ | | ふるさと給食 | ふりかけ | | 21.5 | 徳川家康公献立静岡にゆかりの深い徳川家康公は黒はんぺんを発案し、健康的な麦ごはんや実だくさん汁を好んで食べるなどして食事にはとても気を付けていたと言われています。 |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 黒はんぺん | | | 16.6 | |
| | | くろはんぺんのフライ | さば いわし たら | | でんぶん さとう パンこ こむぎこ あぶら | | 1.5 | |
| | | みだくさんじる | ぶたにく とうふ みそ はちょうみそ | ごぼう にんじん だいこん はだいこん | | かつおだし | | |
| みかんゼリー | | みかんかじゅう | みずあめ さとう ぶどうとう | | | | | |

| 日 | 曜日 | 献立名 | おもな材料とはたらき | | | 調味料など | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 | 備考 | | |
|----|----|-------------|--------------------------|-------------------------|-----------------------|---|----------------------------|--|---|------|
| | | | あか 体をつくる | みどり 体のちようしを ととのえる | きいろ ねつや力の もとになる | | | | | |
| 17 | 火 | くろさとうパン | | | パン | こくとう | 595 | 洋風おでんは、練り製品の代わりにウィンナーや鶏肉を使ってカレー風味に仕上げます。 | | |
| | | ぎゆうにゆう | ぎゆうにゆう | | | | 24.3 | | | |
| | | ようふうおでん | とりにく ソーセージ こんぶ うずらたまご | にんじん たまねぎ こんにやく いんげん | | じゃがいも | カレーこ しょうゆ コンソメ | | 22.4 | |
| | | コールスローサラダ | | キャベツ きゅうり | | コールスロードレッシング | | | 2.1 | |
| 18 | 水 | ピラフ | ベーコン | たまねぎ にんじん コーン | | こめ むぎ あぶら | ワイン コンソメ | 665 | 冬休みがはじまります。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。1月の給食は9日からです。 | |
| | | ぎゆうにゆう | ぎゆうにゆう | | | | | | | 24.6 |
| | | もみのきがたハンバーグ | とりにく ぶたにく | たまねぎ にんにく しょうが | | さとう でんぶん | トマトペースト ケチャップ ソース ワイン | | | |
| | | やさしいサラダ | | きゅうり キャベツ コーン | | クリーミーコーンドレッシング | | | | |
| | | やさしいスープ | | たまねぎ ほうれんそう キャベツ | | | とりがらスープ コンソメ | 23.1 | | |
| | | クリスマスケーキ | たまご にゆうせいひん | | | さとう こむぎこ チョコレート ココアパウダー みずあめ あぶら でんぶん | | 2.4 | | |

※ 食材等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※ 魚には小骨が入っている場合があるため、食べる時に注意しましょう。

※ 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、ホソク、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

注意

What's スープ?



フランス料理では、
スープはすべて
ポタージュ (potage)、
『**ポット**』でつくられたもの
『**なべ**』が語源です。

ウイ! Oui!! じゃあさ、
しょかんくんも
ムッシュ・ポット
じゃん!



フランスの「スープ (soupe)」はもともとは、
『**ブイヨンに浸して食べるパン切れ**』
のことで、その後『**パンスリのブイヨン**』をさす
ようになりました。

③

potage (ポタージュ)

① 「タ」をベースにつくるスープ
bouillon 「ブイヨン」
「澄んだ」スープ
potage clair 「コンソメ」
「ポタージュ・クレール」
野菜と野菜をんなぎにい
濃度をつけたもの
potage lié 「ポタージュ」
② 「ポタージュ・リエ」

④ 「タ」をベースにして
いたいいスープ
pot-au-feu 「ポトコ」
bouillabaisse
「ブイヤベース」
「お鍋」に近い

「12月のこんた」にき、
「コンソメ」が何回か
でてくるよね。

12月は、
2.5.12.17.18日
2食に1食はコンソメ

「コンソメ」って
ポク好きだよ
ポテトチップス
の推しは
「コンソメ」だね。

Consommé

～完成されたスープ～

① 牛肉や鶏肉、魚から出汁(スープのもと)を
とって、そこに野菜や脂肪が少ないお肉を
加えてゆっくり煮込みます。

② 丁寧にアクをとりながらゆっくり煮込みます。

③ スープの色が「琥珀色」(きれいな透明の
茶色)に澄んだら完成です。

⑤

「コンソメ」
スープが
できましたよ。

やったー♡ いただきます
ちゃんたい、
ちゃんたい♡

「じゅうじゅう」

「コンソメ」は「みそ汁をのむ」と言いますよね。
ところが英語では「eat a soup」
「スープを**食べる**」と表現します。
コンソメのような具のないスープも、肉と野菜の
うま味がぎゅっと詰まった『食べ物』、
「一品料理」として西洋の方はいただきます。