



12月 給食こんだてひょう



令和6年度 静岡市献立テーマ「食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう」

令和6年12月 静岡市立清水袖師小学校（給食予定回数13回）

日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			栄養量（3・4年生）				
			あか 血や骨や肉になる	みどり 体の調子を整える	きいろ 熱や力になる	エネルギーkcal	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g	
2	月	休業日								
3	火	げんまいパン ぎゅうにゅう サーモンフライ ポイルキャベツ ポトフ チーズ	ぎゅうにゅう さけ	キャベツ	パン げんまい あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも	602	29.2	374	2.8	【自分で作ろう】今日のサーモンフライは、パンにはさんでサーモンフライバーガーを作ってくださいませ。手に持って食べるので、ていねいな手洗いをしましょう。
4	水	むぎごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい はるまき	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらのたまご えび	はくさい たけのこ チンゲンサイ にんじん しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ しょうが	こめ むぎ でんぷん こまあぶら こむぎこ あぶら はるさめ	649	26.8	293	1.8	【春巻き】春巻きは、中華料理の点心のひとつです。春巻きは、春に新芽が出た野菜を包んで作られたことから春巻きと名づけられたと一説に言われています。サクサクした食感を楽しみましょう。
5	木	わかめごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ちゃんこなべ	わかめ ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく	はくさい みずな こんにゃく えのき しめじ にんじん	こめ むぎ こま さとう あぶら でんぷん	598	22.5	350	2.1	【ちゃんこ鍋】「ちゃんこ」とは、相撲の力士の方々が食べる食事のことを言います。その中でも、野菜や肉などが沢山食べることができる「ちゃんこ鍋」が有名です。相撲では、手が土俵につくと負けてしまうため、縁起を担ぎ、4本足で歩く豚などよりも2本足の鶏肉を使うことが多いようです。
6	金	りんごパン ぎゅうにゅう ツナのグラタン はくさいとにくだんごのスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう まぐろ チーズ とりにく ぶたにく	りんご たまねぎ コーン はくさい チンゲンサイ たけのこ にんじん しいたけ	パン さとう マカロニ こむぎこ パター パンこ はるさめ	639	27.9	398	2.7	【白菜】冬を代表する野菜のひとつ白菜は、寒さがきびしくなることで芯の部分に甘みが増していきます。白菜には、風邪予防に欠かせないビタミンCが豊富です。※2年生は、給食がありません。
9	月	ロールパン ぎゅうにゅう いかいりやきそば ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか たまご	りんご キャベツ もやし にんじん しょうが コーン ねぎ	パン マーガリン むしめん あぶら こま でんぷん	577	27.2	312	2.8	【イカ】袖師小の給食で使うイカは、ムラサキイカが主ですが、世界には450種類ものイカがいます。イカは、歯ごたえが良く、血液をきれいにしてくれる働きがあります。
10	火	むぎごはん てづくりふりかけ ぎゅうにゅう にくじゃが かぶのみそしる	むぎごはん しらす こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく	りんご たまねぎ こんにゃく たけのこ にんじん グリンピース しいたけ かぶ かぶのは	こめ むぎ さとう こま じゃがいも さとう	600	24.6	345	2.1	【肉じゃが】じゃがいもや野菜、肉と一緒に煮こんで作る肉じゃがは、明治時代の料理本に紹介されていました。栄養豊富な料理として日本全国に広がっています。



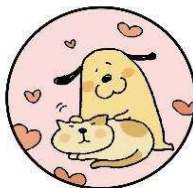
こんな時は手を洗いましょう



家に帰った時



トイレの後



動物に触った時



鼻をかんだ後



料理をする前



食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落とすこととして清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどがついてることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかりと手を洗うことが重要です。

つめを切ろう

つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落とすにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。



日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			栄養量 (3・4年生)				
			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				
			血や骨や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	ひとくちメモ				
11	水	むぎごはん			こめ むぎ	580	25.8	404	1.7	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		マーボー豆腐	とうふ ぶたにく	たけのこ ねぎ はねぎ しいたけ	でんぷん さとう ごまあぶら					
		だいこんときゅうりのあますあえ		しょうが にんにく	さとう ごまあぶら ごま					
12	木	くろしよくパン			パン こくとう	609	22.9	410	2.5	【食事のあいさつ】みなさんは、食事の前後のあいさつがしっかりできていますか？「いただきます」には、食べ物への命を頂くことへの感謝が、「ごちそうさま」には、食事が出来るまでに関わってくれた方たちへの感謝の気持ちが入められています。気持ちを込めたあいさつをしましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう あぶら					
		やさしいソテー		キャベツ ほうれんそう コーン	あぶら					
		クラムチャウダー	ぎゅうにゅう あさり	たまねぎ にんじん	じゃがいも こむぎこ バター					
		ゼリー	かんてん	みかんかじゅう いちごかじゅう	さとう みずあめ					
13	金	むぎごはん			こめ むぎ	633	22.0	349	1.6	【さば】さばは、秋から冬が旬の魚でこの季節に獲れたものは脂がのり、うま味も出ます。さばの脂には、頭の動きをよくする「DHA」や血液をサラサラにする「EPA」が豊富です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		さばのごまみそかけ	さば みそ	しょうが	でんぷん あぶら さとう ごま					
		ひじきのにびたし	ひじき	キャベツ ほうれんそう						
		のっぺいじる	とうふ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	さといも でんぷん					
16	月	ロールパン			パン マーガリン	642	20.8	332	2.2	【シチュー】給食のシチューは、ルウも小麦粉とバターを使って給食室で手作りしています。なめらかな食感になるよう時間をかけて作ります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		コーンシチュー	とうにゅう ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ コーン にんじん	じゃがいも こむぎこ バター					
		パインサラダ		キャベツ きゅうり パイナップル	さとう あぶら					
17	火	むぎめし			こめ むぎ	625	29.4	347	1.8	【ふるさと給食の日*徳川家康公】静岡にゆかりのある徳川家康公は、12月26日に生まれました。平均寿命が30代と言われる当時、家康公は75歳という長寿を全うしました。家康公は、特に食事に気を使っていたと言われています。麦飯を好んで食べ、野菜をたっぷり使ったみそ汁を食べていたと言われています。
		ふりかけ	いわしぶし かつおぶし		ごま さとう みずあめ					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ししやものからあげ	ししやも		あぶら でんぷん					
		みだくさんじる	とうふ みそ あぶらあげ	だいこん にんじん はだいこん ごぼう						
		みかん		みかん						
18	水	にしよくどん			こめ むぎ	683	23.2	311	2.0	【冬至】一年の中で最も昼が短く、夜が長い日を冬至と言います。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べることで風邪を予防すると言われています。今年の当時は12月21日です。
		(とりそぼろ)	とりにく	たけのこ しいたけ しょうが	さとう あぶら					
		(たまごそぼろ)	たまご		さとう でんぷん					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
かぼちゃのみそしる	とうふ みそ	たまねぎ かぼちゃ キャベツ しめじ								
19	木	ハヤシライス	ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム	ハヤシルウ あぶら なまクリーム				【クリスマス】キリストの誕生日を祝う行事で世界各国で伝統的な料理を作って行われています。ケーキも国によって違い、ドイツではシュトレンと呼ばれるドライフルーツを使ったもの、フランスでは薪の形をしたブッシュドノエルを作ります。給食でも小さなケーキが登場します。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	グリーンピース しょうが にんにく						
		コーンサラダ		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング					
		クリスマスケーキ	たまご		さとう こむぎこ チョコレート					

※ 表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

※ 麺の製造過程でそば、卵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、ゼラチン等が混入する可能性があります。

※ 魚には小骨が残っている可能性があります。食べる時はよくかんで食べましょう。

※ 静岡市の学校給食センターや小中学校では、調理員を募集しています。

イラスト：少年写真新聞社、たんぼほ出版

冬至って何？

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていった日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかせを予防するといわれています。

