


12月 給食献立表



小学校 Aブロック

門屋学校給食センター

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0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)	備考
2 (月)	減量ナン			ナン		704 30.9 398	豆を食べよう 「フライド ビーンズ」
	牛乳	牛乳					
	ドライカレー	豚肉 牛肉 大豆 チーズ	にんにく 生姜 にんじん たま ねぎ ビーマン トマト グリン ピース	大豆油	赤ワイン ガラムマサラ チリパウダー 中濃ソース ターメリック スープス トック カレー粉 塩 こ しょう 醤油 フィッシュ カルシウム		
	ポテトサラダ	ハム	キャベツ きゅうり	じゃがいも	塩 こしょう クリーミー コーンドレッシング		
	フライドビーンズ	大豆 ひよこまめ あおさ粉		大豆油	塩 こしょう		
3 (火)	米飯 (減量)			米		579 28.3 389	魚を食べよう 「さわら」
	牛乳	牛乳					
	さわらのねぎソースかけ	さわら	根深ねぎ	大豆油 砂糖	醤油 酒 みりん		
	野菜のごま和え	ちくわ	キャベツ 小松菜 もやし	ごま 砂糖	醤油		
	すまし汁	豆腐 わかめ	にんじん しめじ 白菜 葉ねぎ		かつお節 塩 薄口醤油		
4 (水)	米飯 (減量)			米		602 22.0 399	栄養たっぷりの 「ちゃんこ鍋」
	牛乳	牛乳					
	ちゃんこ鍋	豆腐入肉団子 豚肉 焼き豆腐	白菜 糸こんにゃく えのきたけ 春菊 にんじん しめじ		かつおだし 醤油 塩		
	和風サラダ	いか わかめ	きゅうり キャベツ 枝豆		和風乳化ドレッシング		
	黄桃缶		黄桃				
5 (木)	米飯 (減量)			米		607 24.5 358	 「かぶ」のひみつ を知らう
	牛乳	牛乳					
	おでん	豚肉 昆布 さつま あげ 生揚げ うず ら卵	こんにゃく 大根	砂糖 じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん		
	小かぶの甘酢漬け		小かぶ	砂糖	酢 塩		
	納豆	納豆			たれ		
6 (金)	うどん			うどん		653 24.1 347	さつまいもの ひみつを知らう
	五目うどん	豚肉 油揚げ	しいたけ にんじん 大根 ほう れん草 根深ねぎ		かつおだし 醤油 みりん 塩		
	牛乳	牛乳					
	海藻サラダ	いか ひじき 海藻 ミックス	きゅうり キャベツ		青じそドレッシング		
	大学いも			さつまいも 大豆油 黒 ごま 砂糖	醤油 酢		
9 (月)	米飯 (減量)			米		650 25.0 334	牛乳を飲もう
	牛乳	牛乳					
	ぎょうざ	豚肉 鶏肉	キャベツ たまねぎ	小麦粉			
	中華サラダ	ハム	キャベツ きゅうり もやし き くらげ	春雨 ごま	中華ドレッシング		
	コーンスープ	鶏肉 豆腐 鶏卵 スキムミルク	にんじん たまねぎ とうもろこ し クリームコーン ほうれん草 根深ねぎ	でんぷん	とりがらスープ 中華スー プの素 塩 こしょう		
10 (火)	米飯 (減量)			米		572 20.6 385	なめこのひみつを 知らう
	牛乳	牛乳					
	コーヒーシロップ			砂糖	コーヒー		
	筑前煮	鶏肉	生姜 こんにゃく しいたけ ご ぼう たけのこ にんじん れん こん	大豆油 砂糖	酒 みりん 醤油 かつお だし		
	なめこ汁	豆腐 わかめ みそ	なめこ 葉ねぎ 大根		かつおだし		
	昆布の佃煮	昆布		砂糖 ごま	醤油		
11 (水)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		631 28.1 386	「にんじんラベ」の ひみつを知らう
	牛乳	牛乳					
	チキンカツ	鶏肉		パン粉 小麦粉 植物油 脂 大豆油	食塩 香辛料		
	アーモンド入りにんじんラベ		にんじん パセリ レモン	アーモンド オリーブ油 サラダ油 砂糖	こしょう 塩		
	ポテトスープ	鶏肉	たまねぎ チンゲンサイ	じゃがいも	塩 酒 スープストック こしょう とりがらスープ		
12 (木)	米飯 (減量)			米		757 30.5 522	寒さに 負けない 食生活
	牛乳	牛乳					
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 にんじん たけ のこ しいたけ たまねぎ 根深 ねぎ	大豆油 砂糖 でんぷん ごま油	中華スープの素 酒 オイ スターソース 醤油 赤唐 辛子粉		
	パンサンスー	ハム 錦糸卵	キャベツ きゅうり ほうれん草	春雨	中華ドレッシング		
	しゅうまい	鶏肉 豚肉 鶏卵	たまねぎ	小麦粉	食塩 醤油		



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C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)	備考
13 (金)	麦入り米飯 ポークカレー 牛乳 こんにゃくサラダ みかん	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 りんごペースト	米 麦 大豆油 じゃがいも 生クリーム	塩 とんこつスープ 赤ワイン こしょう チャツネカレールウ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース フィッシュカルシウム	721 22.5 371	みかんについて 知ろう
16 (月)	減量うさぎ型パン 牛乳 もみの木ハンバーグ 野菜サラダ ミネストローネ デザート	牛乳 鶏肉 豚肉	たまねぎ キャベツ ブロッコリー 赤ピーマン 枝豆 とうもろこし	パン マーガリン 砂糖 大豆油 砂糖	デミグラスソース ウスターソース トマトケチャップ 酢 塩 こしょう	651 23.0 473	行事食を 楽しもう 
17 (火)	米飯(減量) 牛乳 豆とかぼちゃのコロッケ 森のスパゲッティ 豚汁	牛乳 大豆	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ しめじ 小松菜	米 じゃがいも パン粉 大豆油 大豆油 スパゲッティ マーガリン	塩 こしょう スープストック 醤油	678 22.1 349	「冬至」と食べ物
18 (水)	米飯(減量) 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 野菜のアーモンド和え りんご	牛乳 鶏肉 豚肉	生姜 にんじん たけのこ しめじ たまねぎ キャベツ ほうれん草 もやし	米 大豆油 砂糖 じゃがいも でんぷん アーモンド 砂糖	醤油 酒 みりん 醤油	600 21.2 271	季節の果物 「りんご」
19 (木)	ソフトめん ミートソース 牛乳 ツナとコーンのサラダ ミニたいやき	牛肉 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 マッシュルーム トマト りんご	ソフトめん 大豆油 小麦粉 マーガリン 生クリーム	赤ワイン 中濃ソース チャツネ スープストック とんこつスープ トマトケチャップ 塩 こしょう フィッシュカルシウム	745 28.5 350	給食のミートソース について知ろう
20 (金)	米飯(減量) 牛乳 かきあげ おひたし みそけんちん汁	牛乳 ちくわ 鶏卵	葉ねぎ たまねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん	米 さつまいも 小麦粉 大豆油	醤油 かつおだし かつおだし 酒 みりん	636 21.0 343	うなぎいもを知ろう 

※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。
 ※魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しましょう。
 ※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。
 ※静岡市の学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。詳しく知りたい方は、学校給食課までお問い合わせください。
 ※製造過程で混入する可能性があるもの

- 【米】
 ① 安倍口小・足久保小・美和小 ⇒ 小麦、大豆等
 ② 上記以外の学校 ⇒ えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉等

- 【パン】
 ① 安倍口小・足久保小・美和小 ⇒ 卵、大豆、りんご等
 ② 上記以外の学校 ⇒ 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、豚肉、もも、りんご、ゼラチン等

- 【めん】
 卵、そば

 静岡市学校給食課ウェブサイトには、献立表や食育ニュース、食育学習コンテンツ、食材の産地などの情報やレシピを掲載しています。
 詳しくはこちら→ 

年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみてください。



**年末年始の
行事と行事食**

大晦日(12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。

冬至(12月21日)

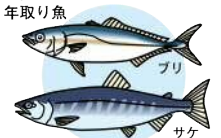
1年で最も日が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べ、無病息災を祈る風習があります。



かぼちゃと小豆のいとこ煮



年越しそば



イラスト出典:「学校給食」