



# きゅうしょくこんだてひょう

給食予定回数 13回

静岡市立清水岡小学校

日	ようび	こんだて	(あか)	(みどり)	(き)	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 塩分g	ひとくちメモ	
			からだをつくる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからのもとなる			
1	日	地域防災の日(防災訓練)						
2	月	休業日						
3	火	むぎごはん ぎゅうにゅう とりてん かぼすあえ だんごじる	ぎゅうにゅう とりにく		こめ むぎ あぶら こむぎこ でんぶん さとう こかぶ きゅうり かぼす だいこん はくさい にんじん えのきだけ	668 27.8 21.8 298 1.8	<b>大分県の郷土料理</b> 小麦粉で作っただんごと、季節の野菜をいれた味噌仕立ての郷土料理「だんご汁」そしてご当地グルメの1つ「といてん」、大分特産「かぼす」汁を使った和え物を献立に取り入れました。大分の味を楽しみましょう。	
4	水	くろざとうパン ぎゅうにゅう ようふうおでん コールスローサラダ いちごとみかんのゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー うずらのたまご こんぶ こんにやく	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり あかピーマン	パン くろみつとう じゃがいも ドレッシング さとう みずあめ	593 21.7 22.2 338 2.2	<b>たまねぎ</b> たまねぎは給食でよく使う野菜の1つです。たまねぎの玉の部分は変形した葉が何枚も重なり合ったもので、私たちはその葉を食べています。生では辛味が強いですが、加熱すると甘く感じられ色んな料理でおいしく食べることができます。	
5	木	むぎめし ふりかけ ぎゅうにゅう ブリのキャベツいりカツ みだくさんじる みかん	のり かつおぶし ぎゅうにゅう ブリ ぶたにく とうふ みそ	まっちゃ キャベツ ごぼう にんじん だいこん こまつな みかん	むぎ こめ パンこ こむぎこ あぶら	608 22.4 16.6 502 1.3	<b>むぎめし</b> 静岡にゆかりのある徳川家康公は麦飯を健康食として好んでいたと言われています。麦は白米より硬く、ビタミンB1やカルシウム、食物繊維がバランスよく含まれています。生涯健康だったとされる家康公の健康の秘訣だったのかもしれない。	
6	金	ハンバーガー ぎゅうにゅう コーンシチュー レッドオーレトマト	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげん ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん いんげん ホールコーン パセリ レッドオーレトマト	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ あぶら パター	628 27.7 23.3 328 2.5	<b>ふるさと給食の日</b> 静岡地場産物の三保産 <b>レッドオーレトマト</b> は甘くておいしい新鮮なトマトです。かむと口の中でおいしい汁が出てきますよ。 <b>ゆっくりよくかんで</b> ふるさとのおいしさを感じながら食べてください。	
9	月	にしょくどん ぎゅうにゅう みそしる あじつけにぼし	とりにく たまご ぎゅうにゅう とうふ みそ かえりにぼし	たかのこ しいたけ しょうが だいこん はくさい	こめ むぎ さとう さとう あぶら じゃがいも ごま さとう	580 28.8 15.0 411 1.9	<b>煮干し</b> 献立によく登場する味付け煮干しは、小さな魚ですが頭も尻尾も骨も丸ごと食べることができます。また、甘く味付けしているのでカルシウムをおいしくしっかりとることができます。	
10	火	マーガリン入りロールパン ぎゅうにゅう やきそば わかめスープ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり わかめ	キャベツ にんじん もやし しょうが たまねぎ ねぶかねぎ みかん	パン むしめん あぶら	570 22.3 22.4 320 2.6	<b>残菜</b> 前期に比べて残菜量が少し減ってきました！これからも苦手なものでもまずは一口がんばってみましょう！	
11	水	むぎごはん ぎゅうにゅう だいこんとさといものそぼろに かぼちゃとひきにくのフライ そくせきづけ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こんぶ	だいこん にんじん たけのこ いんげん しいたけ たまねぎ はくさい	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ ごま	652 21.8 10.3 300 1.7	<b>食器は大切に</b> みんなで使う食器は大切に扱っていきましょう。食べたあとカゴの中へ投げたりせずに大事に戻してね。	
12	木	カレーライス ぎゅうにゅう わかめサラダ さつまいもスティック	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ ホールコーン	こめ むぎ じゃがいも あぶら ドレッシング さつまいも さとう	631 22.5 17.9 290 2.1	<b>きれいに見えても実は...</b> 食事の前にはせっけんできれいに手を洗いましょう。	
13	金	ソフトめん ミートソース ぎゅうにゅう だいこんサラダ にゅうさんいんりょう	ぎゅうにく ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう にゅうさんいんりょう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム キャベツ きゅうり だいこん	ソフトめん あぶた ドレッシング	608 27.5 20.1 335 1.7	<b>食事のあいさつをしよう</b>	

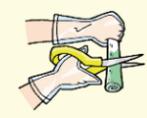
日	ようび	こんだて	(あか)	(みどり)	(き)	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 塩分g	ひとくちメモ	
			からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとなる			
16	月	むぎごはん			こめ むぎ	627 23.8 17.5 547 2.1	<b>&lt;お知らせ&gt;</b> <b>学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています!</b> 	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	にんじん たけのこ しいたけ はねぎ ねぶかねぎ にんにく しょうが	でんぷん ごまあぶら			
		ぎょうざスープ	ぶたにく	キャベツ はくさい しょうが ねぶかねぎ えのきだけ	あぶら こむぎこ			
17	火	むぎごはん			こめ むぎ	595 24.2 13.5 333 2.3	<b>牛乳</b> 牛乳には成長期の子どもたちに不足しがちなカルシウムが豊富に含まれています。給食ではほとんど毎日牛乳が出ますが給食のない冬休みにも、積極的に飲んでほしい食品です。	
		てづくりふりかけ	しらすぼし かつおぶし		さとう ごま			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		にくじゃが	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん いんげん こんにやく	じゃがいも さとう あぶら			
		とうがんじる	とうふ	とうがん にんじん ねぶかねぎ				
18	水	ロールパン			パン	526 20.8 19.4 340 2.0	<b>行事食</b> 年末年始は食に関わる伝統行事がいろいろあります。ぜひ家族みんなで日本の伝統的な食文化に触れるよい機会にしてください。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		かぼちゃシチュー	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	かぼちゃ にんじん たまねぎ	バター こむぎこ あぶら			
		チンゲンサイとコーンのソテー		チンゲンサイ キャベツ ホールコーン				
		レッドオーレトマト		レッドオーレトマト				
19	木	ピラフ	とりにく	たまねぎ にんじん ホールコーン	こめ むぎ あぶら	659 19.9 23.0 302 2.4	 	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ほしのコロケ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら			
		ポイルキャベツ		キャベツ				
		やさいスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい				
		クリスマスデザート	とうにゅう ゼラチン		こめこ さとう あぶら			
20	金	<b>特別日課(給食なし)</b>						

## 12月1日(日)

地域防災訓練に子どもたちも参加します!



## 災害時の調理のコツ

- 食材は素手で触らない 
- キッチンばさみやピーラーを活用する 
- ポリ袋を活用する 



## 冬休みの過ごし方について



12月21日(土)



- ※ めん類の製造過程でそば、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、バナナ、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可能性があります。食べる時は注意して食べましょう。
- ※ 食材の使用については安全確認に努めています。
- ※ 給食費はすべて食材料費に使用しています。
- ※ 表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。
- ※ 少年写真新聞社のイラストを使用しています。



令和7年の給食は  
1月9日(木)からです。  
来年もよろしくお祈りします。