

令和6年12月 給食献立表

静岡県立清水江尻小学校（給食回数14回）

令和6年度 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)	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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g)	備考
2 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	602	血液を作る食べ物 はどれかな 「ひじき」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.6	
	さばのみそ	さば みそ		さとう でんぷん	370	
	ひじきのおひたし のっぺいじる	ひじき とりにく とうふ	ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ しいたけ	さといも	2	
3 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	582	海外の食文化を知ろう 韓国「キムチチゲ」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.6	
	ぎょうざ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ たら	こむぎこ	358	
	もやしとにらのソテー		もやし たら キャベツ	あぶら	1.9	
	キムチチゲ	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	キムチ だいこん はくさい ねぶかねぎ	ごまあぶら じゃがいも		
4 (水)	マーガリンパン			パン マーガリン さとう	606	野菜を食べよう 「やきそば」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.6	
	やきそば	豚肉 いか おでんこ	しょうが にんじん もやし キャベツ	めん あぶら	371	
	ちゅうかコンスープ	たまご とうふ	たまねぎ とうもろこし	でんぷん	2.5	
5 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	587	よくかんで食べよう 「きゅうりとつぼ汁の 和え物」
	てづくりふりかけ	しらすほし しおこんぶ かつおぶし		ごま さとう	23.6	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			320	
	にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん	じゃがいも さんおんとう あぶら	2	
	きゅうりとつぼ汁の あえもの		きゅうり つぼ汁 キャベツ	ごま		
6 (金)	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま	570	ふるさと給食の日
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.9	
	あつやきたまご	たまご		さとう	312	
	ちゃんこなべ	とりにく とうふ	はくさい こんにゃく えのきたけ にんじん しめじ		2.1	
9 (月)	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 でんぷん	592	ビタミンCをとろう 「キウイフルーツ」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.7	
	だいすとじゃこのあげに	だいす にほし		でんぷん さつまいも さとう ごま あぶら	436	
	キウイフルーツ		キウイフルーツ		2.1	
10 (火)	ハヤシライス	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム	こめ むぎ あぶら なまクリーム	594	冬野菜を味わおう 「フロッキー・ カリフラワー」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.3	
	はなやさいのサラダ		キャベツ カリフラワー フロッキー とうもろこし	マヨネーズ さとう	267 2.3	
11 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	574	冬が旬の食材 「大根・里芋」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.6	
	だいこんとさといもの そばろに	ぶたにく	にんじん たけのこ しいたけ だいこん グリーンピース	さといも あぶら さとう でんぷん	335	
	なっとう ごまあえ	なっとう	キャベツ ほうれんそう	ごま さんおんとう	2	
12 (木)	フィッシュバーガー	たら	キャベツ	パン げんまい こむぎこ パンこ	569	はさんで食べよう 「フィッシュバーガー」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.4	
	かぶりポトフ かたぬきチーズ	とりにく	たまねぎ にんじん こかぶ	じゃがいも チーズ	384 2.4	
	むぎごはん			こめ むぎ	563	
13 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.6	「みそおでん」で 体を温めよう ※2年生給食なし
	みそおでん	とりにく なまあげ くろはんぺん ちくわ さつまあげ みそ	にんじん だいこん こんにゃく しょうが	じゃがいも さんおんとう	361	
	にびたし	あぶらあげ	はくさい		2.3	
	しょうパン			パン		
16 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			589	冬野菜を味わおう 「かぶ・白菜」
	かぶとはくさいの クリームシチュー	とりにく だいす ぎゅうにゅう	たまねぎ かぶ はくさい にんじん	あぶら こむぎこ バター	25.3	
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	コールスロートレッシング	406	
	ミックスナッツ	ひよこめめ そらめめ		アーモンド	2.2	
	むぎごはん			こめ むぎ	571	
17 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.1	ごま油の香いを 楽しもう
	マーボーとうふ	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 でんぷん	521	
	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	1.9	

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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g)	備考
18 (水)	にしよくとん	とりにく たまご	しょうが しいたけ たけのこ グリンピース	こめ むぎ さとう	577 27.1	行事食「冬至」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			402	
	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 えのきたけ		2.2	
	あじつけにぼし	にぼし		さとう ごま		
19 (木)	ピラフ	ウインナー	たまねぎ にんじん とうもろこし	こめ むぎ あぶら	625 21.7	彩りを楽しもう 「ピラフ」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			324	
	ハンバーグ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	さとう	2.4	
	やさいスープ		たまねぎ こまつな キャベツ			
	エクレア	乳成分 たまご		こむきこ さとう チョコレート		

※パンの製造過程で、卵、大豆、りんご等が混入する可能性があります。
 ※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。
 ※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努めていきます。
 ※都合により献立に変更がある場合があります。
 ※感染症対策のため、スプーンの提供を中止しています。はし、スプーンを持参をお願いいたします。
 ○挿絵・記事:「新食育ブック」少年写真新聞社

学校給食の代替調理員を募集しています

江尻小学校では、調理員が欠勤などで調理員が不足すると思われる日に、臨時的に勤務をお願いする代替調理員を募集しています。保護者や地域の方で、給食調理に関心のある方、ご興味のある方は、小学校までご連絡ください。

12月 給食だより



寒さに負けない生活習慣を心がけよう



冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんぎん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないと言われていました。



給食では18日に「かぼちゃのみそ汁」が登場します☆

☆作ってみよう!



今回は給食でも人気の「ナムル」のレシピを紹介しします☆

☆材料(4人分)

- ・ほうれん草 100g
- ・にんじん 1/3本
- ・もやし 120g
- ・砂糖 大さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1
- ・ごま 少々

☆切り方

2センチ幅
千切り

☆作り方

- ①野菜はゆでて冷まし、水気をきっておく
- ②ごまは炒っておく
- ③◎を混ぜ合わせ、たれを作る
- ④①とたれを混ぜ合わせて出来上がり

ほうれん草、にんじんなどの緑黄色野菜には、皮膚を強くする働きのある、「ビタミンA」が多く含まれています。風邪の予防にも力を発揮するので、冬の献立に取り入れてみてください。

(給食試食会で人気だったピピンバのナムルもだいたいの同じレシピです。炒めたお肉と一緒にどうぞ★)

静岡市のホームページでも学校給食のレシピを紹介しています。ぜひご覧ください。

