



12月 給食献立表

由比学校給食センター 小学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から			
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
2月	ほうとうふううどん	ぶたにく みそ	だいこん かぼちゃ にんじん ねぶか しめじ	うどん	「ほうとう」は山梨の郷土料理。 平べったいめんとう、かぼちゃを はじめとしたたくさんの具材を みそ味の汁で煮込んだ料理です。			
	牛乳	牛乳						
	だいずとじゃこのあげに	だいず にぼし		さつままいも あぶら さとう でんぷん ごま	575 27.4 461 1.8			
3月	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	【旬の食材・白菜】 白菜の旬は11~12月頃。 お鍋や汁物、炒め物や漬物 にて色々な料理で活躍します。			
	牛乳	牛乳						
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら	582 23.2 337 2.1			
	ちゃんこなべ	とうふ とり	はくさい こんにやく こまつな にんじん えのき しめじ					
4月	むぎごはん	牛乳	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">ふるさと給食の日</div>	こめ むぎ	【ふるさと給食の日】 由比特産の桜えびをおみそ汁に。 えびの香りが広がります。磯辺 揚げのちくわは「こめや」さん のものを使います。			
	牛乳	牛乳						
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		あぶら こむぎこ	603 24.2 419 2.2			
	ごまあえ		キャベツ ほうれんそう にんじん	すりごま さとう				
	さくらえびのみそしる	とうふ さくらえび みそ あぶらあげ	たまねぎ					
5月	ロールパン	牛乳		ロールパン	【旬の食材・花野菜】 ブロッコリーとカリフラワーは つぼみの部分を食べる野菜です。 風邪の予防に効くビタミンC がたっぷりです！			
	牛乳	牛乳		<由比小2年生 給食なし>				
	ポークビーンズ	だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム	あぶら さとう	559 25.5 316 2.2			
	はなやさいのサラダ		キャベツ ブロッコリー コーン カリフラワー	マヨネーズ さとう				
6月	カレーライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん りんご トマト しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら	寒さが厳しくなり、風邪やインフ ルエンザなど、体調を崩しやすい 時期です。しっかり食べて、 丈夫な体を維持しましょう。			
	牛乳	牛乳						
	くきわかめのサラダ	くきわかめ わかめ	キャベツ コーン	マロニー あぶら ごま さとう	623 21.1 291 2.4			
9月	ごはん	牛乳		こめ	【環境おうえん給食:有機米①】 静岡市では給食に有機農産物を 使う取り組みを始めています。 12/9~11で使うお米は有機 農業で作られたお米です。			
	牛乳	牛乳		<北小 給食なし>				
	とりのみそがらめ	とりにく みそ		でんぷん あぶら さとう	605 23.8 308 1.5			
	そくせきつけ	しおこんぶ	キャベツ きゅうり	ごま				
	のっぺいじる	とうふ	だいこん こんにやく にんじん こぼろ ししいたけ	さといも でんぷん				
10月	ごはん	牛乳		こめ	【環境おうえん給食:有機米②】 このお米は静岡市葵区の吉津 （よしづ）にある大橋農園の 大橋さんのお米です。			
	牛乳	牛乳		<由比小4年生 給食なし>				
	はっぼうさい	うすら いか えび ぶたにく	はくさい にんじん チンゲンサイ たけのこ きくらげ しょうが にんにく	でんぷん あぶら ごまあぶら	583 23.7 286 1.8			
	シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ	こむぎこ でんぷん ごまあぶら				
11月	ごはん	牛乳		こめ	【環境おうえん給食:有機米③】 お米の品種は「ヒノヒカリ」。 香りが良いのが特徴ということ なので、香りをかいだみてね☆			
	牛乳	牛乳		<北小2~4年生 給食なし>				
	あじのさんがやき	あじ	にんじん ねぶか しょうが	あぶら でんぷん	558 24.3 494 2.0			
	つぼつけあえ	とうふ みそ あぶらあげ	キャベツ きゅうり つぼつけ	ごま				
	みそしる		だいこん にんじん ほうれんそう しめじ					
12月	ハムカツバーガー (パン・ハムカツ・キャベツ)	ハム	キャベツ	パン あぶら パンこ こむぎこ	【旬の食材・かぶ】 かぶのおいしい季節は3~5月 頃と10~12月頃です。根に 見える部分は、実は根では ないって知っていましたか？			
	牛乳	牛乳		<北小2~4年生 給食なし>				
	かぶいりポトフ	とりにく	たまねぎ かぶ にんじん	じゃがいも	616 27.2 560 2.1			
	ヨーグルト	ヨーグルト						
13月	むぎごはん ふりかけ	たまご のり		こめ むぎ	【家康公に学ぶ健康長寿食】 健康長寿だった徳川家康が好ん で食べていたのが麦めし。よく かんで食べることが健康維持に つながっていたようです。			
	牛乳	牛乳		<北小2~4年生 給食なし>				
	ししゃものからあげ	ししゃも		あぶら でんぷん	626 26.3 477 1.8			
	みだくさんじる	とうふ ぶたにく はちょうみそ みそ	だいこん こぼろ ねぶか にんじん					
	みかん		みかん					
16月	かつおのそぼろどん (ごはん・かつおそぼろ・いりたまご)	かつおあぶらづけ たまご	しょうが	こめ むぎ さとう あぶら	【12月21日は冬至】 冬至にかぼちゃを食べると 風邪を引かないと言われます。 おしりに「ん」がつく物も 風邪の予防になるそうですよ。			
	牛乳	牛乳						
	かぼちゃのみそしる	とうふ みそ	はくさい かぼちゃ にんじん えのき		643 25.8 311 2.1			
	みかん		みかん					



12月 給食献立表

由比学校給食センター 小学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から			
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
17 火	こくとうパン			ロールパン こくとう				
	牛乳	牛乳						
	ようふうおでん	とりにく うすら ウィナー こんぶ	たまねぎ こんにゃく にんじん いんげん	じゃがいも				
	パインサラダ		キャベツ パイン きゅうり	あぶら さとう	594	24.6	335	2.4
18 水	にんじんピラフ	とりにく	にんじん たまねぎ	こめ むぎ あぶら				
	牛乳	牛乳						
	グリーンサラダ		キャベツ ブロッコリー きゅうり	あぶら さとう				
	ミルクスープ	牛乳	たまねぎ コーン	じゃがいも バター こむぎこ				
	クリスマスケーキ	たまご		こむぎこ さとう	635	20.2	334	2.2
19 木	むぎごはん			こめ むぎ				
	牛乳	牛乳						
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	ねぶか にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん ごまあぶら				
	だいこんときゅうりのちゅうかあえ		だいこん きゅうり	さとう ごまあぶら ごま	568	22.9	286	1.9

イラスト出典：健学社

- ※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・大豆・りんご等が混入する可能性があります。
- ※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

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

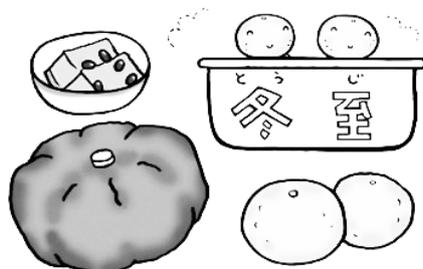


毎日を元気に
過ごそう！

で
風邪を予防しよう！

人の体は免疫力や抵抗力が低下すると、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。
風邪やインフルエンザを予防するためには、日頃から免疫力や抵抗力を十分つけておくことが大切です。

☆12月21日（土）は冬至です☆



給食では12/16（月）は
冬至献立としてかぼちゃの
おみそ汁とみかん
を提供します。

「冬至（とうじ）」は1年で1番昼が短い日です。
寒さが増して、体調を崩しやすい時期であるため、
風邪の予防としてビタミンが豊富なかぼちゃを食べたり、
体を温める効果のあるゆず湯につかる習慣があります。
かぼちゃ以外にも、だいこん・にんじん・みかんなど、
「ん」がつくものを食べるのも風邪予防になるそうですよ。
（かぼちゃも別名で「なんきん」といいます）

☆年末年始の食文化☆

年越しそばに、おせち料理やお雑煮…。
1年の終わりと新しい年の始まりにちなんだ行事食があります。
どんなものを食べるの？なぜそれを食べるの？ おうちの人に聞いてみてね。

