



# 令和6年度12月 給食献立表

## 令和6年度静岡市学校給食献立作成テーマ

### 「食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう」

もうすぐ冬休みです。冬休みは、大みそかや正月などの行事があり、家族や親戚と過ごす機会も増えます。この機会を利用して、大みそかや正月の行事食の由来などについて、家族で語り合ってみてはいかがでしょうか？ また、家庭の味や地域ならではの料理について話してみるのもよいですね。

静岡市立清水有度第一小学校

日	曜日	献立名 =ふるさと給食の日 米と牛乳は100%県内産です。この日、それ以外の食品で県内生産・加工されているものは、献立名や材料名の前に○がつけてあります。	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー kcal たん白質g カルシウムmg 塩分g	お知らせ	
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	きいろ ねつやかの もとになる				
2	月	ハヤシライス(むぎごはん)			こめ むぎ		602		
		ハヤシライス(ハヤシシチュー)	ぎゅうにく チーズ みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ りんご トマト グリーンピース	じゃがいも あぶら なまクリーム	ワイン デミグラスソース しお こしょう スープストック チャツネ ケチャップ ソース ハヤシルウトリがらスープ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						19.4
		コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			290
		パインアップル(かんづめ)		パインアップル	さとう				2.2
3	火	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま み ずあめ	しお こんぶエキス	574	【ちゃんこ鍋】 体が温まる鍋料理に 野菜をたっぷり入れ ます。特に水菜は冬 が旬の野菜です。香 りのよい野菜なの で、じっくり味わっ てほしいです。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.0		
		あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でん ぶ	す みりん かつおだし しょうゆ こんぶエキス し お	374		
		ちゃんこなべ	とりにく とうふ	はくさい みずな こんにやく しめじ えのきたけ にんじん		しょうゆ しお かつおの もと	2.2		
		さつまいもいりあじつけにぼし	かたくちいわし		さつまいも さとう あ ぶら みずあめ	しお	558		
4	水	くろざとういりしよくパン			パン こくとう		24.1	【静岡のいちご】 静岡でいちごの栽培 が始まったのは明治 時代。静岡市の久能 から三保地区で始 まったと言われてい ます。品種改良が重 ねられ、静岡県では 「紅ほっぺ」「章姫(あ きひめ)」「きらび香」 の栽培が盛んです。 久能海岸沿いの山の 斜面に並ぶいちごの ビニールハウスも静 岡ならではの風景 です。4日は静岡のい ちごを使ったムース が登場します。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				353		
		いかのフリッター	いか だいず	とうもろこし にんにく	こむぎこ ごめこ さ とう あぶら	しお しょうゆ こしょう	2.4		
		グリーンサラダ		キャベツ きゅうり ブロッ コリー		どりがらスープ コンソメ しお こしょう	594		
		はくさいスープ	ベーコン	たまねぎ はくさい こまつな			20.8		
5	木	いちごムース	とうにゅう ゼラチン だいず	いちご	みずあめ あぶら さ とう		446	【小魚を食べよう】 ししゃもなどの小魚 は、骨ごと食べるこ のできる貴重な魚な ので、子どもたち にもっと食べてほしい 食材です。	
		むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		23.0		
		マーボーどうふ	ぶたにく とうふ み そ	たまねぎ にんにく しょうが しいたけ はねぎ ねぶか ねぎ たけのこ にんじん	あぶら さとう でん ぶ こんぶ あぶら	ちゅうかスープ さけ トウ バンジャン オイスター ソース しょうゆ	570		
		だいこんときゅうりのあまずあえ		きゅうり だいこん	さとう ごまあぶら ごま	す しょうゆ	22.5		
		アセロラゼリー		アセロラ	とうるい		392		
6	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		1.8	【煮込み料理:おで ん】 有度一小では、おで んなど煮崩れしやす いものは、3つの大き な釜で煮ています。1 釜で約250人分を煮 るため、混ぜるのも 大変ですが、味が しっかりとみえて、尚 且つ煮崩れしないよう タイミングを見ながら 煮ていきます。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				662		
		だいこんとさといものそぼろに	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 でんぶ	かつおのもと さけ しょう ゆ みりん	25.7		
		ししゃものからあげ	ししゃも		でんぶ あぶら		397		
		そくせきつけ	しおこんぶ	はくさい	ごま		3.0		
10	火	マーガリンパン			パン マーガリン		558	【よくかんで食べよう】 ご飯の上に具をかけて 食べる「丼」料理は、よ くかまなくても食べら れてしまうため、気を 付けて食べないと「早 食い」や「食べすぎ」 になってしまいます。 よくかんで 食べましょう。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.4		
		やきそば	ぶたにく	しょうが キャベツ もやし にんじん	むしめん あぶら ごま	しお スープストック こ しょう ソース	335		
		ちゅうかコーンスープ	たまご	とうもろこし ねぶか ねぎ	でんぶ	どりがらスープ ちゅう か スープ しお こしょう	2.5		
		はっこうにゅう	はっこうにゅう				598		
11	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		20.5	【よくかんで食べよう】 ご飯の上に具をかけて 食べる「丼」料理は、よ くかまなくても食べら れてしまうため、気を 付けて食べないと「早 食い」や「食べすぎ」 になってしまいます。 よくかんで 食べましょう。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				285		
		みそおでん	○ぶたにく こんぶ ○みそ ○ちくわ ○さつまあげ ○くろ はんぺん	だいこん しょうが こんにやく	さとう じゃがいも	みりん しょうゆ ○か つおのもと	2.4		
		ごまあえ		キャベツ ほうれんそう ○も やし	さとう ごま	しょうゆ	2.4		
		ちゅうかどん(むぎごはん)			こめ むぎ		2.4		
12	木	ちゅうかどん(ちゅうかどんのぐ)	いか うずらたまご なると	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はくさい ほうれんそう	ごまあぶら でんぶ ん	しお こしょう ちゅう か スープ オイスター ソース しょうゆ どり がらスープ	2.4		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.4		
		はるまき	しよくぶつせいたん ぱく	たけのこ にんじん キャ ベツ たまねぎ	とんし はるさめ さ とう こむぎこ みず あめ あぶら	しょうゆ オイスター ソース しお こうしん りょう	2.4		

日	曜日	献立名 =ふるさと給食の日	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー たん白質 カルシウム 塩分	お知らせ
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	きいろ ねつやカの もとになる			
13	金	カレーなんぼん(うどん)			うどん		611	【冬至】 今年は、12月21日が 冬至です。冬至は、1 年のうちで最も昼が 短く夜が長い日です。 冬至の日に、かぼ ちや(なんきん)や 「ん」のつく食べ物を 食べて無病息災を願 います。給食では、 17日を冬至献立にし ました。
		カレーなんぼん(カレーなんぼん のしる)	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ねぶかねぎ	あぶら でんぶん	かつおのもと みりん しょう ゆ カレーウ しお	27.9	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				442	
		だいずとにぼしのあげに みかん	だいず かえりにぼし		さつまいも さとう ごま で んぶん あぶら	しょうゆ みりん	2.2	
16	月	むぎごはん			こめ むぎ		588	
		てづくりふりかけ	〇しらすほし しおこ んぶ 〇かつおぶし		ごま さとう	さけ しょうゆ みりん す	23.9	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				312	
		にくじゃが	〇ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃ く えだまめ	じゃがいも さとう あ ぶら	しょうゆ みりん	2.0	
17	火	きゅうりとつぼづけのあえもの		キャベツ きゅうり つぼづけ			641	
		むぎごはん			こめ むぎ		21.2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				329	
		かぼちやひきにくフライ	ぶたにく しょうぶつ せいたんぱく	かぼちや たまねぎ	でんぶん パンこ こ むぎこ あぶら さと う	しょうゆ ソース こうしん りょう	1.7	
18	水	わふうサラダ		ほうれんそう キャベツ れん こん	さとう あぶら	す しょうゆ しお	567	
		みだくさんじる	ぶたにく とうふ み そ	ごぼう にんじん だいこん はだいこん はねぎ		かつおのもと	23.2	
		やまがたしよくパン			パン		353	
		メイプルジャム			メイプルジャム		2.4	
19	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				551	
		ピラフ	ウイナー	たまねぎ にんじん とうも ろこし	こめ むぎ あぶら	コンソメ ワイン しお	20.3	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				340	
		ハンバーグ(ほしがた)	とりにく ぶたにく しょうぶつせいたん ぱく	たまねぎ にんにく しょうが	あぶら さとう じゃが いも	しお ケチャップ	2.3	
19	木	やさいスープ		たまねぎ ほうれんそう キャ ベツ もやし		とりがらスープ コンソメ しお こうしょう		
		クリスマスデザート	とうにゅう	いちご	とうるい			



17日は3年生と  
きらきら3年生  
の給食がありま  
せん。



※めん類の製造過程で、そば・たまご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。  
※献立表の栄養価は小学4年生の数値です。 ※材料の都合により、献立内容や産地が一部変更になる場合もあります。  
※イラスト出典: 健学社 少年写真新聞社

※有度第一小学校の給食室では、調理員を募集しています。

- ・時給 1,087円
- ・勤務時間 ①12時～16時 ②不定期
- ②は学校から応援依頼があった時(調理員が休暇をとった時など)のみ勤務になります。依頼日の中で都合がつく日のみ勤務してもらいます。詳しいことは、栄養教諭 小泉(054-345-0511)へお問い合わせください。お待ちしております。

## なぜせっけんを手洗いをするの?

寒くなり、新型コロナウイルスだけでなく、かぜやインフルエンザの流行が心配されます。そして同じくノロウイルスによる食中毒や感染症にも注意が必要です。それらの予防のために、簡単にできて、とても効果の高い方法は、スバリ、「せっけんを使った丁寧な手洗い」です。「ただいま」の後、トイレの後、そして食事の前には、忘れずにせっけんを手洗いをしましょう。



見えない細菌やウイルスがついていることがあります。

見た目にはきれいでも、手には病気の原因になる



などから人間の体内に侵入し、体に悪さをします。

手や指についた細菌やウイルスは、口や鼻



ません。せっけんですみずみまで丁寧に洗いましょう。

水だけの手洗いは、細菌やウイルスがしっかり落ち