



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 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 ぶん	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		とりがらスープ 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		
		マーボー豆腐	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 ぶん ごまあぶら	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 とうるい	す しょうゆ	22.5		
		アセロラゼリー		アセロラ			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 しっかりとみて、尚且 つ煮崩れないようタイ 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 グリンピース	さといも あぶら さ とう でんぶん	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		でんぶん 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	でんぶん	とりがらスープ 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	みそ	だいこん しょうが こんにやく はんぺん	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 とりがら スープ	2.4	【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				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 ぼろさめ 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、かぼちゃ(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(する))	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 カレールー しお	27.9	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				442	
		だいたいにぼしのあげに みかん	だいたい 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	〇しらすぼし しお 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 きゅうりとつぼづけのあえもの	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	むぎごはん			こめ むぎ		641	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.2	
		かぼちゃひきにくフライ	ぶたにく しょうぶつ せいたんぱく	かぼちゃ 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	329	
		わふうサラダ みだくさんじる	ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう キャベツ れんこん ごぼう にんじん だいこん はだいこん はねぎ	さとう あぶら	す しょうゆ しお かつおのもと	1.7	
18	水	やまがたしよくパン メイプルジャム			パン メイプルジャム		567	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.2	
		ブロッコリーのグラタン	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし	あぶら マカロニ	ワイン ホホワイトルウ コンソメ こしょう	353	
		はくさいとにくだんごのスープ	とりにく ぶたにく だいたい	にんにく しょうが たまねぎ はくさい チンゲンサイ ねぶかねぎ	あぶら さとう はるさめ	しお コンソメ こしょう うしんりょう	2.4	
19	木	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	551	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				20.3	
		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	340	
		やさいスープ クリスマスデザート	とうにゅう	たまねぎ ほうれんそう キャベツ もやし いちご	とりがらスープ コンソメ しお こしょう		2.3	



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