

# 12月 給食献立表

中学校 Cブロック

門屋学校給食センター

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	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
2 (月)	米飯 (減量)			米		839 28.9 374	味のひみつを 知ろう「酢豚」
	牛乳	牛乳					
	酢豚	豚肉	生姜 たけのこ にんじん しいたけ たまねぎ ピーマン	でんぷん じゃがいも 大豆油 砂糖	酒 醤油 フィッシュカルシウム みりん トマトケチャップ 酢		
	パンバンジー パインアップル缶	鶏肉	キャベツ きゅうり パインアップル	ごま	棒々鶏ドレッシング		
3 (火)	米飯			米		737 30.6 393	大根のひみつを 知ろう その2 
	牛乳	牛乳					
	黒半べんの磯辺焼き	黒半べん あおさ粉		ごま油 大豆油			
	大根サラダ	まぐろ油漬	きゅうり 大根	ノンエッグマヨネーズ マヨネーズ	醤油		
きのこ汁	鶏肉 豆腐	にんじん 大根 しいたけ えのきたけ しめじ まいたけ 根深ねぎ		かつおだし 塩 醤油			
4 (水)	減量ナン			ナン		943 41.0 464	豆を食べよう 「フライド ビーンズ」
	牛乳	牛乳					
	ドライカレー	豚肉 牛肉 大豆 チーズ	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ ピーマン トマト グリンピース	大豆油	赤ワイン ガラムマサラ チリパウダー 中濃ソース ターメリック スープストック カレー粉 塩 こしょう 醤油 フィッシュカルシウム		
	ポテトサラダ	ハム	キャベツ きゅうり	じゃがいも	塩 こしょう クリーミーコーンドレッシング		
フライドビーンズ	大豆 ひよこまめ あおさ粉		大豆油	塩 こしょう			
5 (木)	米飯			米		732 34.4 433	魚を食べよう 「さわら」
	牛乳	牛乳					
	さわらのねぎソースかけ	さわら	根深ねぎ	大豆油 砂糖	醤油 酒 みりん		
	野菜のごま和え	ちくわ	キャベツ 小松菜 もやし	ごま 砂糖	醤油		
すまし汁	豆腐 わかめ	にんじん しめじ 白菜 葉ねぎ		かつお節 塩 薄口醤油			
6 (金)	米飯 (減量)			米		736 28.9 533	栄養たっぷりの 「ちゃんこ鍋」
	牛乳	牛乳					
	ちゃんこ鍋	豆腐入肉団子 豚肉 焼き豆腐	白菜 糸こんにゃく えのきたけ 春菊 にんじん しめじ		かつおだし 醤油 塩		
	和風サラダ	いか わかめ	きゅうり キャベツ 枝豆		和風乳化ドレッシング		
黄桃缶		黄桃					
味付煮干し	カタクチイワシ		砂糖 ごま				
9 (月)	米飯 (減量)			米		768 31.4 406	「かぶ」のひみつ 知ろう 
	牛乳	牛乳					
	おでん	豚肉 昆布 さつまあげ 生揚げ うずら卵	こんにゃく 大根	砂糖 じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん		
	小かぶの甘酢漬け		小かぶ	砂糖	酢 塩		
納豆	納豆			たれ からし			
10 (火)	うどん			うどん		814 29.6 383	さつまいもの ひみつを 知ろう
	五目うどん	豚肉 油揚げ	しいたけ にんじん 大根 ほうれん草 根深ねぎ		かつおだし 醤油 みりん 塩		
	牛乳	牛乳					
	海藻サラダ	いか ひじき 海藻 ミックス	きゅうり キャベツ		青じそドレッシング		
大学いも			さつまいも 大豆油 黒ごま 砂糖	醤油 酢			
11 (水)	米飯 (減量)			米		797 30.4 391	牛乳を飲もう
	牛乳	牛乳					
	ぎょうざ	豚肉 鶏肉	キャベツ たまねぎ	小麦粉			
	中華サラダ	ハム	キャベツ きゅうり もやし きくらげ	春雨 ごま	中華ドレッシング		
コーンスープ	鶏肉 豆腐 鶏卵 スキムミルク	にんじん たまねぎ とうもろこし クリームコーン ほうれん草 根深ねぎ	でんぷん	とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう フィッシュカルシウム			
12 (木)	米飯			米		730 25.0 453	なめこのひみつを 知ろう
	牛乳	牛乳					
	コーヒーシロップ			砂糖	コーヒー		
	筑前煮	鶏肉	生姜 こんにゃく しいたけ ごぼう たけのこ にんじん れんこん	大豆油 砂糖	酒 みりん 醤油 かつおだし フィッシュカルシウム		
なめこ汁	豆腐 わかめ みそ	なめこ 葉ねぎ 大根		かつおだし			
昆布の佃煮	昆布		砂糖 ごま	醤油			

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0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	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
13 (金)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		800 35.1 441	「にんじんラベ」の ひみつを知ろう
	牛乳	牛乳					
	チキンカツ	鶏肉		パン粉 小麦粉 植物油 脂 大豆油	食塩 香辛料		
	アーモンド入りにんじんラベ		にんじん パセリ レモン	アーモンド オリーブ油 サラダ油 砂糖	こしょう 塩		
	ポテトスープ	鶏肉	たまねぎ チンゲンサイ	じゃがいも	塩 酒 スープストック こしょう とりがらスープ		
16 (月)	米飯(減量)			米		892 35.2 607	寒さに 負けない 食生活
	牛乳	牛乳					
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 にんじん たけ のこ しいたけ たまねぎ 根深 ねぎ	大豆油 砂糖 でんぷん ごま油	中華スープの素 酒 オイ スターソース 醤油 赤唐 辛子粉		
	パンサンスー	ハム 錦糸卵	キャベツ きゅうり ほうれん草	春雨	中華ドレッシング		
	しゅうまい	鶏肉 豚肉 鶏卵	たまねぎ	小麦粉	食塩 醤油		
17 (火)	麦入り米飯			米 麦		874 27.1 443	みかんについ て 知ろう
	豚肉 チーズ スキ ムミルク	豚肉 チーズ スキ ムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にん じん りんごペースト	大豆油 じゃがいも 生 クリーム	塩 とんこつスープ 赤ワ イン こしょう チャツネ カレールウ カレー粉 ト マトケチャップ 中濃ソ ース フィッシュカルシウム		
	牛乳	牛乳					
	こんにゃくサラダ	海藻ミックス	サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ		ごまドレッシング		
	みかん		みかん				
18 (水)	減量うさぎ型パン		レーズン	パン マーガリン 砂糖		829 29.4 561	行事食を 楽しもう 
	牛乳	牛乳					
	もみの木ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ	大豆油 砂糖	デミグラスソース ウス ターソース トマトケ チャップ		
	野菜サラダ		キャベツ ブロッコリー 赤ピー マン 枝豆 とうもろこし	サラダ油 砂糖	酢 塩 こしょう		
	ミネストローネ	鶏肉	にんじん たまねぎ 白菜 トマ ト	マカロニ	とりがらスープ スープス トック 塩 こしょう		
デザート	豆乳	いちご果汁	砂糖	ゲル化剤			
19 (木)	米飯(減量)			米		840 26.6 388	「冬至」と食べ物
	牛乳	牛乳					
	豆とかぼちゃのコロッケ	大豆	かぼちゃ	じゃがいも パン粉 大 豆油			
	森のスパゲッティ	ベーコン	たまねぎ えのきたけ しめじ 小松菜	大豆油 スパゲッティ マーガリン	塩 こしょう スープス トック 醤油		
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 大根 ごぼう 根深 ねぎ		かつおだし		
20 (金)	米飯(減量)			米		762 24.8 378	うなぎいもを知ろう 
	牛乳	牛乳					
	かきあげ	ちくわ 鶏卵	葉ねぎ たまねぎ	さつまいも 小麦粉 大 豆油			
	おひたし	いか	ほうれん草 キャベツ にんじん		醤油 かつおだし		
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	大根 ごぼう こんにゃく 根深 ねぎ	ごま油 じゃがいも	かつおだし 酒 みりん		

- ※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。
- ※魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しましょう。
- ※静岡市の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。詳しく知りたい方は、学校給食課までお問合わせください。
- ※製造過程で混入する可能性があるもの

【米】

- ① 籠上中・末広中・賤機中・美和中⇒ 小麦、大豆等
- ② 上記以外の学校⇒ えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉等

【パン】

- ① 籠上中・末広中・賤機中・美和中⇒ 卵、大豆、りんご等
- ② 上記以外の学校⇒ くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、ごま、大豆、豚肉、もも、りんご、ゼラチン等

【めん】

- 卵、そば

静岡市学校給食課ウェブサイトには、献立表や食育ニュース、食育学習コンテンツ、食材の産地などの情報やレシピを掲載しています。

詳しくはこちら→



# 年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、“ふるさとの味”や“わが家の味”を伝える機会にしてみてください。



## 大晦日(12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。

## 冬至(12月21日)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



かぼちゃと小豆のいとし煮



年越しそば



イラスト出典:「学校給食」