



12月 給食献立表



小学校 B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
2 (月)	米飯 (減量) 牛乳 黒半べんの磯辺焼き 大根サラダ きのこ汁	牛乳 黒半べん あおさ粉 まぐろ油漬 鶏肉 豆腐	きゅうり 大根 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	米 ごま油 大豆油 ノンエッグマヨネーズ マヨネーズ	醤油 かつおだし 塩 醤油	567 23.9 351	大根のひみつを 知ろう その2
3 (火)	減量ナン 牛乳 ドライカレー ポテトサラダ フライドビーンズ	牛乳 豚肉 牛肉 大豆 チーズ ハム 大豆 ひよこまめ あおさ粉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ ビーマン トマト グリンピース キャベツ きゅうり	ナン 大豆油 じゃがいも 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 塩 こしょう クリーミー コーンドレッシング 塩 こしょう	704 30.9 398	豆を食べよう 「フライド ビーンズ」
4 (水)	米飯 (減量) 牛乳 さわらのねぎソースかけ 野菜のごま和え すまし汁	牛乳 さわら ちくわ 豆腐 わかめ	根深ねぎ キャベツ 小松菜 もやし にんじん しめじ 白菜 葉ねぎ	米 大豆油 砂糖 ごま 砂糖	醤油 酒 みりん 醤油 かつお節 塩 薄口醤油	579 28.3 389	魚を食べよう 「さわら」
5 (木)	米飯 (減量) 牛乳 ちゃんこ鍋 和風サラダ 黄桃缶	牛乳 豆腐入肉団子 豚肉 焼き豆腐 いか わかめ	白菜 糸こんにゃく えのきたけ 春菊 にんじん しめじ きゅうり キャベツ 枝豆 黄桃	米 かつおだし 醤油 塩 和風乳化ドレッシング		602 22.0 399	栄養たっぷりの 「ちゃんこ鍋」
6 (金)	米飯 (減量) 牛乳 おでん 小かぶの甘酢漬け 納豆	牛乳 豚肉 昆布 さつま あげ 生揚げ うず ら卵 納豆	こんにゃく 大根 小かぶ	米 砂糖 じゃがいも 砂糖	かつおだし 醤油 みりん 酢 塩 たれ	607 24.5 358	「かぶ」のひみつ を知ろう
9 (月)	うどん 五目うどん 牛乳 海藻サラダ 大学いも	豚肉 油揚げ 牛乳 いか ひじき 海藻 ミックス	しいたけ にんじん 大根 ほう れん草 根深ねぎ きゅうり キャベツ	うどん さつまいも 大豆油 黒 ごま 砂糖	かつおだし 醤油 みりん 塩 青じそドレッシング 醤油 酢	653 24.1 347	さつまいもの ひみつを知ろう
10 (火)	米飯 (減量) 牛乳 ぎょうざ 中華サラダ コーンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム 鶏肉 豆腐 鶏卵 スキムミルク	キャベツ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし き くらげ 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	米 小麦粉 春雨 ごま でんぷん	中華ドレッシング とりがらスープ 中華ス ープの素 塩 こしょう	650 25.0 334	牛乳を飲もう
11 (水)	米飯 (減量) 牛乳 コーヒーシロップ 筑前煮 なめこ汁 昆布の佃煮	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ みそ 昆布	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 なめこ 葉ねぎ 大根	米 砂糖 大豆油 砂糖 砂糖 ごま	コーヒー 酒 みりん 醤油 かつお だし かつおだし 醤油	572 20.6 385	なめこのひみつを 知ろう
12 (木)	減量ミルク食パン 牛乳 チキンカツ アーモンド入りにんじんラベ ポテトスープ	スキムミルク 牛乳 鶏肉 鶏肉	にんじん パセリ レモン たまねぎ チンゲンサイ	パン パン粉 小麦粉 植物油 脂 大豆油 アーモンド オリーブ油 サラダ油 砂糖 じゃがいも	食塩 香辛料 こしょう 塩 塩 酒 スープストック こしょう とりがらスープ	631 28.1 386	「にんじんラベ」の ひみつを知ろう

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	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)	米飯(減量)			米		757 30.5 522	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		
16 (月)	麦入り米飯			米 麦		721 22.5 371	みかんについて知ろう
	ポークカレー	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 ナレールウ 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					
	こんにやくサラダ	海藻ミックス	サラダこんにやく ほうれん草 キャベツ		ごまドレッシング		
	みかん		みかん				
17 (火)	減量うさぎ型パン		レーズン	パン マーガリン 砂糖		651 23.0 473	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			
18 (水)	米飯(減量)			米		678 22.1 349	「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			
19 (木)	米飯(減量)			米		600 21.2 271	季節の果物 「りんご」
	牛乳	牛乳					
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 豚肉	生姜 にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ	大豆油 砂糖 じゃがいも でんぷん	醤油 酒 みりん		
	野菜のアーモンド和え		キャベツ ほうれん草 もやし	アーモンド 砂糖	醤油		
りんご		りんご					
20 (金)	米飯(減量)			米		636 21.0 343	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 こんにやく 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。
 ※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。
 ※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 賤機南小・井宮北小⇒ 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 番町小・新通小⇒ くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等
- ② 賤機南小・井宮北小⇒ 卵、大豆、りんご等
- ③ ①・②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はいかがでしょうか。



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)...

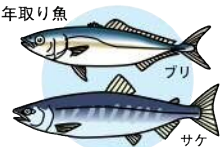
1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気を払い、無病息災を祈る風習があります。



かぼちゃと小豆のいとこ煮



年越しそば



イラスト出典:「学校給食」