

12月

給食献立表



◆令和6年度 静岡市学校給食年間献立作成テーマ◆

食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう

日 (曜)	献立	小学校		Aブロック		丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひとロメモ
		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				
2 (月)	米飯 (減量)	太字は県内産です		米				626	環境おうえん給食 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。今日のにんじんや大根、9日と13日の大根は県内の農家さんが有機農業で作った野菜です。
	牛乳	牛乳						25.4	
	筑前煮	鶏肉	生姜 にんじん こんにゃく ごぼう しいたけ	大豆油 じゃがいも 砂糖	酒 醤油 みりん かつお節			372	
	のり入り厚焼卵	鶏卵 のり		砂糖 植物油 脂 だんご	酢 みりん かつおだし 醤油 塩 昆布エキス				
	駿河汁	青のりボール 豆腐 みそ	生姜 小松菜 大根 しめじ 葉ねぎ	里芋	かつお節				ふるさと給食 環境おうえん給食
3 (火)	うどん			うどん				561	フェアトレード フェアトレードとは、発展途上国で生産された原材料または製品を適正な価格で売買し、生産者の生活改善と自立を目指す貿易の仕組みのことです。今日のごま和えのごまの一部にフェアトレードのものを使っています。
	牛乳	牛乳						27.1	
	のっぺいうどんのつゆ	鶏肉 油揚げ	しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 白菜 根深ねぎ	でんぷん	かつお節 醤油 塩			319	
	しゅうまい	鶏肉 豚肉 ゼラチン 卵白 大豆粉	たまねぎ	小麦粉 豚脂 砂糖 ラード	塩 醤油 香辛料 チキンエキス ポークエキス				
	ごま和え		キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油				
4 (水)	米飯			米				640	魚を食べよう 「あじフライ」
	牛乳	牛乳						24.8	
	あじフライ	あじ		パン粉 植物油 大豆油	塩			396	
	和風サラダ	まぐろ油漬	きゅうり キャベツ		野菜入り和風ドレッシング				
	みそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ みそ	白菜 ほうれん草 根深ねぎ にんじん		かつおだし				
5 (木)	米飯			米				641	みかん みかんは、ビタミンCを多く含むため、風邪の予防に効果があります。袋の部分には、水溶性食物繊維のペクチンが多く、便通を整える働きがあります。
	牛乳	牛乳						24.7	
	みそおでん	豚肉 昆布 黒半ぺん さつまあげ 生揚げ みそ	こんにゃく 大根	じゃがいも 砂糖	かつおだし 醤油 みりん			346	
	おひたし 菊花みかん	わかめ 油揚げ	ほうれん草 キャベツ みかん		醤油 かつおだし				
6 (金)	減量切目入りパン			パン				573	ラビオリ ラビオリは、小麦粉で作った生地と肉や野菜などの具材を包んだイタリアの伝統的なパスタ料理です。
	牛乳	牛乳						25.7	
	セルフホットドック	ウインナー	トマトピューレ	大豆油	とんかつソース 赤ワイン			305	
	ポイルドキャベツ		キャベツ						
	ラビオリスープ	鶏肉 豚肉	たまねぎ ほうれん草 とらもろこし にんじん	小麦粉 パン粉 豚脂 砂糖	スープストック とりがら スープ 塩 こしょう 酒 ポークエキス 香辛料				
9 (月)	米飯 (減量)			米				610	鶏肉のザンギ 北海道では、鶏の唐揚げのことを「ザンギ」と呼びます。一般的な鶏の唐揚げと比べ味付けが濃いのが特徴です。
	牛乳	牛乳						29.2	
	鶏肉のザンギ	鶏肉 鶏卵	にんにく 生姜	砂糖 でんぷん 小麦粉 大豆油	醤油 酒 ウスターソース こしょう			369	
	レモンじょうゆ和え		ほうれん草 キャベツ もやし レモン		醤油 かつおだし				
	さけ団子入り石狩風汁	さけ団子	白菜 こんにゃく えのきたけ にんじん しめじ 大根 根深ねぎ		醤油 塩 かつおだし フィッシュカルシウム				北海道献立 環境おうえん給食
10 (火)	麦入り米飯			米 麦				695	冬野菜のカレー 冬野菜には、ビタミンCやβカロテンを豊富に含む野菜が多く、免疫力を高める効果があります。今日は、カレーに冬に旬を迎えるブロッコリーやカリフラワーなどの野菜を入れました。しっかり食べて風邪などに負けない体を作りましょう。
	牛乳	牛乳						20.5	
	冬野菜のカレー	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 れんこん カリフラワー ブロッコリー りんごペースト	大豆油 じゃがいも 生クリーム	赤ワイン こしょう チャツネ カレールウ カレールウス (アレルギーフリー) カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース			368	
	こんにゃくサラダ		サラダこんにゃく 小松菜 キャベツ		青じそドレッシング				
	フルーツ入りパンナコッタ	牛乳 クリーム 練乳	みかん 黄桃	砂糖					
11 (水)	減量ロールパン			パン				704	季節を感じよう 町がキラキラと装飾されるこのシーズン。ご家庭でも、もみの木を飾り付けて、わくわくしているのではないのでしょうか。今日の給食は、もみの木の形をしたハンバーグに星型のチーズが入ったサラダが登場します。
	牛乳	牛乳						25.1	
	もみの木ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ にんにく 生姜 トマト	豚脂 砂糖 大豆油	塩 香辛料			324	
	星型チーズ入りコーンサラダ	チーズ	とうもろこし キャベツ きゅうり		シーザードレッシング				
	ミネストローネ		にんじん たまねぎ チンゲンサイ トマト	じゃがいも	とりがらスープ スープストック 塩 こしょう				
	チョコケーキ	鶏卵 乳製品	こんにゃく	砂糖 小麦粉 チョコレート ココア 水あめ 油脂					
12 (木)	コーンピラフ		とうもろこし グリンピース たまねぎ 赤ピーマン にんにく	米 砂糖 植物油	塩 こしょう 野菜ブイヨン			763	コーンピラフ ピラフは、洋風の炊き込みご飯で、生米を炒めてからスープで炊いて作る、フランス発祥の料理です。今日は、コーンやグリンピースなどを入れたピラフにしました。
	牛乳	牛乳						23	
	野菜コロケ	大豆粉	にんじん かぼちゃ たまねぎ 枝豆	じゃがいも パン粉 植物油 砂糖 小麦粉 でんぷん 大豆油	香辛料 ミルポワ 塩			340	
	ツナサラダ	まぐろ水煮	キャベツ きゅうり 赤ピーマン	サラダ油 砂糖	酢 塩 こしょう				
	クラムチャウダー	あさり 鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん	じゃがいも 小麦粉 マーガリン でんぷん 大豆油	スープストック 塩 こしょう 白ワイン				

日 (曜)	献立	小学校	Aブロック	丸子学校給食センター	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひと口メモ	
		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				
13 (金)	米飯 (減量)			米	環境おうえん給食	673 25.9 346	おなかのそうじを してくれる食べ物 「ひじき」	
	牛乳	牛乳						
	さばのねぎソースかけ	さば	葉ねぎ	大豆油 サラダ油 砂糖 でんぷん				醤油 酒 みりん
	ひじき入りおひたし	ちくわ ひじき	白菜					醤油 かつおだし
	大根のそぼろ汁	鶏肉 豆腐	しめじ にんじん 大根 ほうれん草	でんぷん	かつおだし 酒 こしょう 塩 醤油			
16 (月)	ソフトめん			ソフトめん		642 25.7 387	冬休みの生活 朝起きるのがつらい季節ですが、冬休みの間も早寝、早起きをして朝ごはんをしっかりと食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになり、1日の生活リズムが整います。	
	牛乳	牛乳						
	カレーソース	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	こしょう 赤ワイン チャツネ カレールウス (アレルギーフリー) カレールウ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース とんこつスープ フィッシュカルシウム			
	ブロッコリーのサラダ		キャベツ ブロッコリー とうもろこし		ごまドレッシング			
	パインアップル缶		パインアップル	砂糖				
17 (火)	米飯 (減量)			米	冬至献立	727 21.8 310	冬至 昔は現代に比べて食材の保存技術が発達していなかったため、保存性が高いかぼちゃは寒い冬に食べることができる貴重な緑黄色野菜でした。栄養豊富なかぼちゃを食べ、風邪の予防をしましょう。	
	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 砂糖 パン粉 米粉 小麦粉 大豆油				醤油 塩
	かぼちゃサラダ	ハム	かぼちゃ キャベツ きゅうり レーズン	アーモンド マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ				塩 こしょう
	ほうれん草のスープ	豚肉	にんじん たまねぎ ほうれん草 根深ねぎ	じゃがいも マカロニ でんぷん	とりがらスープ 醤油 塩			
18 (水)	米飯			米		588 18.2 310	大根ときゅうりの中華漬け 今日の中華漬けは、センターで味付けをしています。ごま油の香りと酢の酸味が食がすすむ味付けになっています。	
	牛乳	牛乳						
	八宝菜	豚肉 うずら卵	生姜 にんにく にんじん たけのこ きくらげ 白菜 チンゲンサイ	大豆油 ごま油 でんぷん	醤油 酒 中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース			
	大根ときゅうりの中華漬け		きゅうり 大根	砂糖 ごま油	酢 醤油 塩			
	ももまん	小豆 寒天		小麦粉 砂糖 ラード 植物油脂	塩 イースト			
19 (木)	減量食パン			パン		613 22.2 301	牛肉 牛肉は、タンパク質、コラーゲン、ビタミンB群、カリウムや鉄を豊富に含みます。鉄は、血液を作るために必要な栄養素で、酸素や栄養を体中に運ぶ働きがあります。貧血予防のために、しっかりと食べましょう。	
	牛乳	牛乳						
	ビーフシチュー	牛肉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース りんご トマトピューレ	大豆油 じゃがいも	赤ワイン スープストック とんこつスープ 塩 こしょう チャツネ トマトケチャップ ウスターソース ハヤシルウ 米粉ハヤシルウ			
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ きゅうり とうもろこし	サラダ油 砂糖	酢 塩 こしょう			
	フルーツ和え		みかん パインアップル 黄桃	砂糖				
20 (金)	米飯			米		700 27.2 507	冬野菜の小かぶを食べよう「小かぶの甘酢漬け」	
	牛乳	牛乳						
	豆腐の落とし揚げ	豆腐 鶏卵	にんじん しいたけ ごぼう 根深ねぎ	ごま 砂糖 でんぷん 大豆油	醤油 塩 酢 みりん かつおだし			
	小かぶの甘酢漬け		小かぶ (根、葉)	砂糖	酢 塩			
	きのこ汁	鶏肉 豆腐	白菜 大根 えのきたけ しめじ まいたけ 根深ねぎ		かつおだし 塩 醤油			

幸運を呼び込む**冬至**の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は
12月21日です。



んのつく食べ物を食べると、**幸運**になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん) れんこん ぎんなん きんかん うどん

にんじん かんてん

かんくと! 静岡市の学校給食
おいしい静岡
いただきます!



学校給食の情報やレシピをホームページに掲載しています。



- 記載されている栄養価は3,4年生の数値です。
- 給食費は全て食材料費に使われています。
- 少年写真新聞社、学校給食のイラストを使用しています。
- 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。
- 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。
- 魚の加工品には、まれに魚卵が含まれている可能性があります。
- 米飯の製造過程で、えび・小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉等が混入する可能性があります。
- 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、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・鶏肉・バナナ・豚肉・もも・りんご・ゼラチン等が混入する可能性があります。