

12月こんだてひょう



令和6年度 静岡市献立作成テーマ
「食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう」

実施回数 12回
静岡市立清水高部小学校
静岡市立高部こども園

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量	おしらせ
		体を作るもとになる (あか)	体の調子を整えるもとになる (みどり)	エネルギーのもとになる (き)		
2 月	全校休校 (学校公開日代休)					
3	げんまいパン			げんまい さとう パン	544 Kcal 24.2 g 324 mg 2.3 g	焼きそばは、野菜をいためて作るの で、生野菜よりもたくさんの野菜を手 軽にとることができます。給食の焼き そばには、約45kgの野菜が使われ ています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やしそば	ふたにく いか	しょうが にんじん もやし キャベツ	めん あぶら		
	ちゅうかスープ	とうふ	チンゲンサイ たまねぎ ねぶかねぎ とうもろこし			
火	しずおかけんさんいちこのムース	とうにゅう	いちご	みずあめ さとう		
4	むぎごはん			こめ むぎ	599 Kcal 25.8 g 408 mg 1.8 g	ししゃもは骨まで丸ごと食べられるの で、カルシウムがとりやすく、成長期 のみなさんに食べてほしい食品のひと つです。体の栄養になるように、よく かんで味わって食べましょう。 *1年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ししゃもフライ	ししゃも		こむぎこ あぶら		
	ごもくまめ	だいず とりにく	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん	さとう		
水	とうふのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	こまつな だいこん ねぶかねぎ			
5	こくとうパン			パン ころざとう	551 Kcal 23.5 g 399 mg 2.5 g	クラムチャウダーの「クラム」とは、 あさりなどの二枚貝のことで、「チャ ウダー」は、クリームスープのことで す。クラムチャウダーに入っている 「あさり」には、鉄分が多く含まれて、 体にとって、とても大切な栄養素で す。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チーズオムレツ	たまご にゅうせいひん チーズ		さとう		
	チンゲンサイのソテー	ふたにく	チンゲンサイ キャベツ	あぶら		
木	クラムチャウダー	あさり ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも あぶら こむぎこ バター		
6	むぎごはん			こめ むぎ	574 Kcal 24.4 g 356 mg 1.8 g	「ふるさと給食の日」 手作りふりかけに使うかつお節は、静 岡県焼津市で作られているものです。 焼津は、かつおの水揚げが日本一で す。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	てづくりふりかけ	しらす しおこんぶ かつおぶし		ごま さとう		
	にくじゃが	ふたにく	にんじん たまねぎ いとこんにゃく いんげん	じゃがいも さとう あぶら		
金	おひたし	あぶらあげ	こまつな キャベツ			
9	むぎごはん			こめ むぎ	583 Kcal 23.5 g 286 mg 2.0 g	今日の八宝菜には、8種類の材料を 使っています。食べものそれぞれの味 や食感を楽しみながら食べて下さい ね。うずら卵が入っているのでよくか んで食べましょう。 *こども園給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はっぼうさい	ふたにく いか えび うずらたまご	しょうが にんにく はくさい にんじん チンゲンサイ きくらげ	あぶら でんぷん こまあぶら		
月	ぎょうざ	ふたにく とりにく	キャベツ たまねぎ いら	こむぎこ		
10	カレーなんばんうどん (うどん)			うどん	613 Kcal 26.6 g 425 mg 2.2 g	「なんばんうどん」は長ネギが入った カレーうどんです。昔、南蛮人(なん ばんじん)とよばれたヨーロッパの人 が長ネギをよく食べていたことから、 長ネギの入ったカレーうどんをカレー 南蛮というようになりました。
	(カレーなんばん)	ふたにく あぶらあげ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぶかねぎ	あぶら でんぷん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいずとじゃこのあげに	だいず にぼし		さつまいも ごま さとう あぶら でんぷん		
火	レモンゼリー		レモン	さとう		
11	わかめごはん	わかめ		こめ	587 Kcal 23.1 g 353 mg 2.7 g	ちゃんこ鍋というと、相撲部屋のご飯 というイメージをもつ人が多いと思い ます。力士が作るご飯を「ちゃんこ」 と言って、その中でもみんなで鍋を囲 んで食べるのがちゃんこ鍋です。今日 のちゃんこ鍋には、水菜・白菜・にん じんなど、旬の野菜をたくさん入れて います。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぷん		
	ごまあえ		もやし ほうれんそう キャベツ	すりごま さとう		
水	ちゃんこなべ	とりにく やきとうふ	はくさい みずな こんにゃく えのき にんじん しめじ			
12	むぎごはん			こめ むぎ	601 Kcal 25.2 g 572 mg 1.9 g	今日のメニューの魚は「さば」です。 さばなどの青魚には、血液をサラサラ にして病気を予防したり、脳の働きを 良くして記憶力を高める成分が含まれ ています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのたつたあげ	さば	しょうが	でんぷん こめこ		
	ひじきのおひたし	ひじき	こまつな キャベツ			
木	みそけんちんじる	とりにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ	さといも こまあぶら		

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量	おしらせ
		体を作るもとになる (あか)	体の調子を整えるもとになる (みどり)	エネルギーのもとになる (き)		
13	しょくパン			しょくパン	620 Kcal 24.6 g 454 mg 1.9 g	手には思っている以上にたくさんのバイキンがついています。食事の前は、きれいに手を洗ってバイキンを洗い流しましょう。洗った後は、むやみに他の場所をさわらず、手の清潔を保ちましょう
	だいずチョコレート	だいずこ にゅうせいひん		さとう ココアパウダー		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ブロッコリーのグラタン	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし	あぶら バター こむぎこ マカロニ		
金	はくさいとにくだんごのスープ	にくだんご	ねぶかねぎ はくさい チンゲンサイ	はるさめ		
16	ピラフ	ウイナー	たまねぎ にんじん とうもろこし	こめ あぶら	627 Kcal 23.4 g 283 mg 2.5 g	今日のローストチキンは、調味料だけでなく、すりおろした玉ねぎ・にんじん・セロリも漬け込んで焼いています。今年最後の全員で給食を食べられる日なので、特別感のあるメニューにしました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ローストチキン	とりにく	たまねぎ にんじん セロリ			
	やさいスープ		たまねぎ チンゲンサイ キャベツ			
月	パンデーナツ	にゅうせいひん たまご		あぶら さとう こむぎこ ココアパウダー		
17	ハヤシライス (むぎごはん)			こめ むぎ	581 Kcal 21.2 g 268 mg 2.1 g	ブロッコリーやカリフラワーのことを花野菜といいます。わたしたちが食べている部分は、花のつぼみの部分です。花が咲く前のつぼみの部分なので、栄養素がいっぱい詰まっています。 *5年生給食なし
	(ハヤシルウ)	ふたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム	あぶら なまクリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
火	はなやさいのサラダ		キャベツ カリフラワー ブロッコリー とうもろこし	コーンクリームドレッシング		
18	りんごパン		りんご	さとう パン	555 Kcal 21.0 g 327 mg 2.1 g	今年の冬至は、12月21日です。少し早いですが、今日は冬至にちなんだ献立です。冬至にかぼちゃを食べると、かぜをひきにくくなる言われています。かぼちゃには、かぜ予防になる栄養素のひとつ、ビタミンAがたくさん含まれています。 *5年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぼちゃシチュー	とりにく ぎゅうにゅう とうもろこし	かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ	こむぎこ バター あぶら		
水	かいそうサラダ	わかめ こんぶ	キャベツ きゅうり	ドレッシング		

★12月18日は冬至にちなんで、かぼちゃを使った献立です★

今年の冬至は
12月21日です。

冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、「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気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。



- *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。 *魚には、小骨が残っている場合がありますので、食べるときは注意してください。
- *パンの製造過程で「卵、落花生、アーモンド、オレンジ、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等」が混入する可能性があります。
- *表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・カルシウム・食塩)は3・4年生の数値です。 *イラストは「学校給食」「新食育ブック」のものを使用しています。
- *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。

冬休みを元気に過ごすためのポイント

- ★こまめに手を洗う
- ★早寝・早起きを心がける
- ★冬が旬の野菜や果物を取り入れる
- ★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる
- ★適度に体を動かす

冬が旬の野菜や果物を取り入れる
白菜 大根 かぶ ねぎ
ほうれん草 みかん りんご

幸運を呼び込む冬至の食べ物

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。

正しい手洗い方法を確認しよう

- 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする
- 手の甲を伸ばすようにこする
- 指先、爪の間を念入りにこする
- 指の間を洗う
- 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
- 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い〇部分は念入りに!
爪はあらかじめ短く切っておきましょう

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。冬休みにぜひおうちで作ってみてください!
↓詳しくはこちら

