

# 12月 きゅうしょくこんだて

令和6年度 静岡市立清水興津小学校  
(実施予定回数 14回)

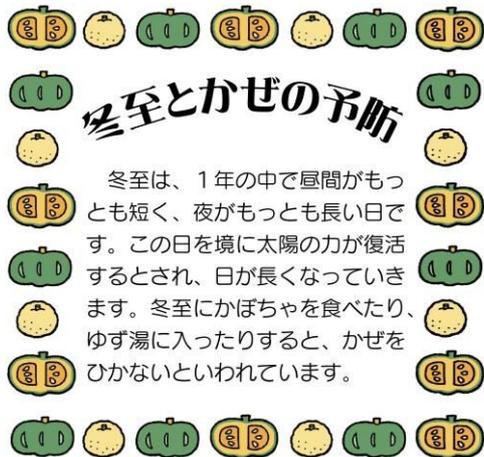
令和6年度静岡市学校給食年間献立作成テーマ  
「食べ物のみみつを探して 楽しく 食べよう」  
静岡県や他県の郷土料理、行事食、食材の旬、味付けのみみつなど、  
給食を通じて食の大切さや楽しさを感じてもらいたいと思います。

日	曜日	献立	おもなざいりょうとはたらき			えいようりょう 栄養量	ひとくち 一口メモ
			あか	みどり	きいろ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg 食塩相当量 g	
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつや力になる		
2月	3年生 給食なし	カレーなんぼうどん(うどん) (カレーなんぼ)	ぶたにく 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	うどん あぶら カレールウ でんぶ	670 kcal 30.0 g 22.5 g	カレー南蛮には根深ねぎがたくさん入ります。根深ねぎは寒さで甘みが増します。ねぎの白い部分は、根元に土を寄せて日光が当たらないように作られています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		さつまいも さとう ごま あぶら でんぶ	720 mg 2.3 g	
		だいやとじゃこのあげに	だいや にぼし				
		ヨーグルト	ヨーグルト				
3火	ふるさと 給食の日	むぎごはん			こめ むぎ	563 kcal	ふるさと給食の日 今日のふりかけは、しらす干し、かつお節、塩こんぶを合わせて調味料で煮たふりかけです。小魚や海藻類にはカルシウムが多くふくまれます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.3 g	
		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	13.5 g	
		にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん	じゃがいも さとう あぶら	326 mg 2.0 g	
4水		サーモンフライバーガー(パン) (サーモンフライ)	さけ		パン パンこ あぶら	552 kcal	国内のさけの漁獲量の9割以上は北海道が占めています。旬は秋です。
		(キャベツ・ソース)		きゃべつ		26.2 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.5 g	
		ポトフ	とりにく	たまねぎ にんじん こかぶ こかぶのはっぱ	じゃがいも	315 mg 2.1 g	
5木		ポークハヤシライス(むぎごはん) (ハヤシ)	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム	あぶら ハヤシルウ デミグラスソース	558 kcal	ハヤシライスは肉やたまねぎ、きのこなどを炒めてデミグラスソースなどで煮込んだ料理です。西洋料理と思われがちですが、じつは日本生まれの洋食です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.2 g	
		はなやさいのサラダ		きゃべつ ブロッコリー カリフラワー コーン	コーンクリームドレッシング	17.2 g	
		アセロラゼリー		アセロラ	さとう	267 mg 1.8 g	
6金		にしよくだん(むぎごはん) (にくそぼろ)	とりにく	しょうが しいたけ たけのこ	さとう	605 kcal	今日は卵と鶏肉の2色そぼろです。麦ごはんの上にとじょうずにのせて食べましょう。
		(いりたまご)	たまご		さとう	26.1 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.4 g	
		かぼちゃのみそしる	とうふ みそ	はくさい こまつな ねぶかねぎ かぼちゃ えのき		293 mg 1.9 g	
9月		こくとうみつばん			こくとうみつばん	490 kcal	水が冷たいから、と指先をぬらすだけの手洗いに慣れていませんか？かぜの菌やウイルスを体の中に入れないためにも石けんを使って手を洗いましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.8 g	
		やきそば	ぶたにく いか	しょうが にんじん もやし きゃべつ	めん あぶら	17.5 g	
		かぶのスープ	とりにく	たまねぎ こかぶ こかぶのはっぱ		336 mg 2.3 g	
10火		むぎごはん			こめ むぎ	572 kcal	朝ごはんを食べていますか。わたしたちは、寝ている間もエネルギーを使っています。朝からしっかり活動するためにも、エネルギーを取り入れてから1日の生活を始めよう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.3 g	
		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 さとう でんぶ	15.5 g	
		なっとう	なっとう			324 mg	
11水		バターロール			バターロール	515 kcal	ブロッコリーは花野菜です。黄色い花が咲く前の緑色のつぼみを食べます。かぜ予防に役立つビタミンCはもちろんですが、おなかの調子を整える食物繊維も豊富な野菜です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.6 g	
		いかのフリッター	いか だいや	コーン にんにく	こむぎこ あぶら さとう こめこ	23.8 g	
		ブロッコリーのサラダ		きゅうり きゃべつ ブロッコリー コーン	コーンクリームドレッシング	305 mg 2.1 g	
12木	6年生 給食なし	むぎごはん			こめ むぎ	585 kcal	八宝菜とは、中華料理の1つです。漢字で「八」の「宝」と書きます。八宝とは、「8種類」という意味ではなく、「多くの」という意味があります。つまり、多くの具材が入った炒め物です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.3 g	
		はっぼうさい	ぶたにく いか えび うずらのたまご	にんにく しょうが にんじん たけのこ はくさい きくらげ チンゲンサイ	あぶら ごまあぶら でんぶ	18.9 g	
		しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぶこ あぶら さとう こむぎこ	294 mg 2.4 g	
13金		ぶどうパン			ぶどうパン	546 kcal	食べた後は歯みがきをしよう。食事をしたあとの口の中は、虫菌になりやすい環境になっています。歯みがきをすることで、健康な歯を保ちましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.3 g	
		コーンシチュー	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン グリンピース	あぶら こむぎこ パター じゃがいも	19.5 g	
		パインサラダ		きゅうり きゃべつ パイナップル	あぶら さとう	309 mg 2.0 g	

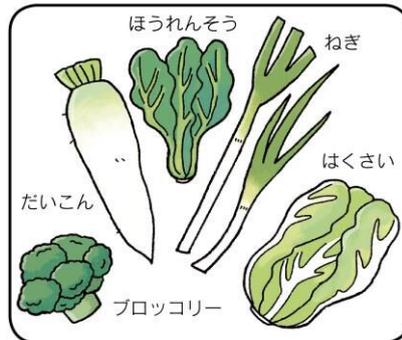
16	月	わかめごはん	わかめごはんのもと		こめ ごま	644 kcal 28.1 g 25.5 g 323 mg 2.1 g	ちゃんこ鍋は相撲部屋で力士が食べる鍋料理で、材料や味つけに特に決まりはなく、鶏がらでとっただし汁を調味し、様々な食材を煮込みます。寒い時期におすすめの料理です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		とりのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぶん あぶら		
		ちゃんこなべ	にくだんご(とりにく、ぶたにく) やきどうふ	はくさい みずな こんにやく えのき にんじん しめじ (たまねぎ、しょうが、にんにく)	さとう あぶら		
17	火	りんごパン			りんごパン	506 kcal 19.8 g 19.3 g 303 mg 2.6 g	ポテトサラダにはマヨネーズが使われています。ここ清水区の学校給食では、衛生面を考えてマヨネーズを和えて提供できるのは寒い時期だけと決められています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		トマトオムレツ	たまご	トマト たまねぎ	マヨネーズ あぶら みずあめ さとう でんぶん		
		ポテトサラダ		あかピーマン コーン きゅうり	じゃがいも マヨネーズ さとう		
		ミネストローネ	ベーコン しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ テンゲンサイ トマト きゃべつ	マカロニ		
18	水	むぎたっぶりごはん			こめ むぎ	567 kcal 22.2 g 17.7 g 460 mg 1.7 g	静岡にもゆかりのある徳川家康は、健康のために食べるものを工夫していたといわれています。家康が好んで食べていた麦ごはんにはミネラルが多いです。今日の実だくさん汁には、家康が生まれた地である岡崎で作られている八丁みそを使用しました。
		ふりかけ	かつおぶし のり あおさ	かぼちゃ まつちや	ごま さとう こむぎこ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ししゃもフライ	ししゃも		パンこ こむぎこ らいむぎこ あぶら		
		かぶのあまずづけ		こかぶ こかぶのはっぱ きゅうり	さとう		
いえずす こんだて	みだくさんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん				
19	木	チキンピラフ	とりにく	たまねぎ にんじん グリンピース	こめ あぶら	612 kcal 21.9 g 20.8 g 540 mg 1.9 g	もうすぐ冬休みですね。年末年始には年越しそば、おせち料理など日本の伝統文化にふれる機会もあります。行事食に込められた思いや知恵を調べてみるのもおもしろいですよ。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ほしのハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ じゃがいも にんにく しょうが	さとう あぶら デミグラスソース		
		かぼちゃのスープ	ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ かぼちゃ			
		クリスマスデザート	とうにゅう	いちご	さとう あぶら みずあめ シロップ		

- 物資の都合により、献立を変更する場合があります。
- 食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。
- 表記されている栄養価は小学校3・4年生の数値です。
- 給食費は全て食材料費に使用しています。
- 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。

注意  
 ○ めん類の製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。  
 ○ 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。



## 冬においしい野菜を食べよう



## 症状別 かぜをひいた時の食事

### 発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

### 鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

### せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

### 下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。