



日(曜)	献立	中学校	Cブロック	中吉田学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	一口メモ
		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	調味料		
2 (月)	米飯			米		740 27.8 432	知っているかな？ 「フェアトレード」 フェアトレードは公平公正な貿易をすることにより、途上国の人々の生活を助け、よく仕組みです。
	牛乳	牛乳					
	黒半べんの磯辺焼き	黒半べん 青のり粉		大豆油	みりん		
	野菜のごま和え(フェアトレード)		キャベツ ほうれん草 もやし	ごま ごま(フェアトレード) 砂糖	醤油		
	のっぺい汁	油揚げ 豆腐	ごぼう にんじん 大根	じゃがいも でんぷん	かつおだし 塩 醤油		
3 (火)	米飯			米		766 27.6 434	海藻を食べよう 「わかめスープ」 海藻は、低エネルギーでヨウ素や食物繊維が豊富です。ヨウ素は新陳代謝を活性化したり、甲状腺ホルモンを作ったりするため成長期のみなさんに大切な栄養素です。
	牛乳	牛乳					
	ぎょうざ	豚肉 鶏肉 小麦たんぱく	キャベツ たまねぎ 生姜	小麦粉 パン粉 砂糖 でんぷん	醤油 塩 こしょう		
	五目野菜炒め	豚肉 ちくわ	生姜 キャベツ にんじん チンゲンサイ	大豆油 砂糖 でんぷん ごま油	醤油 酒 塩 こしょう オイスターソース		
わかめスープ	豆腐 わかめ	えのきたけ ほうれん草		とりがらスープ スープストック 塩 こしょう 醤油			
4 (水)	減量うさぎ型パン		干しぶどう	パン マーガリン		720 29.3 438	旬の食べ物は何かな？ 「カリフラワー」 カリフラワーには、ガン予防の成分(イソチオシアネート)とビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは体の免疫力を高める白血球の働きを強くするので、ウイルスに対する抵抗力が付きま
	牛乳	牛乳					
	冬野菜のクリームシチュー	鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん カリフラワー 白菜	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム	塩 こしょう スープストック とんこつスープ		
	ツナとコーンのサラダ	まぐろ油漬	キャベツ きゅうり とうもろこし		コールスロドレッシング		
りんご		りんご					
5 (木)	米飯			米		770 34.6 550	旬の食べ物は何かな？ 「春菊」 春菊は冬を代表する緑黄色野菜です。カロテンはほうれん草よりも多く含まれ、風邪など病気の予防に効果があります。背を丈夫にするカルシウムも多いです。独特の香りがあり、鍋物ととても合う野菜です。
	牛乳	牛乳					
	ちゃんこ鍋	豚肉 ミートボール 焼き豆腐	白菜 春菊 こんにゃく えのきたけ にんじん		醤油 塩 かつおだし		
	和風サラダ	いか わかめ	きゅうり キャベツ		和風しょうゆドレッシング		
さんが焼き	まあじ 植物性たんぱく 白 みそ	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう たけのこ	豚脂 でんぷん 植物油 砂糖	醤油 塩 香辛料			
6 (金)	中華丼			米		866 26.4 467	「大学いも」 中吉田給食センターでは、「大学いも」を手作りします。イチヨウ切りにしたさつまいもを油で揚げて、手作りのタレに絡めます。人気献立です。
	米飯						
	中華丼の具	あさり いか 豚肉 うずら卵	生姜 にんにく キャベツ にんじん チンゲンサイ きくらげ	大豆油 ごま油 でんぷん	中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース 醤油 とんこつスープ フィッシュカルシウム		
	牛乳	牛乳					
	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		
大学いも			さつまいも 大豆油 ごま 砂糖	醤油 酢			
9 (月)	米飯			米		940 28.5 378	寒さに負けない体をつくろう 寒さに負けない体をつくるためには、栄養バランスのとれた食事を毎日3食しっかりと食べることが大切です。栄養バランスのとれた食事ができている人は、さらに、ビタミンAとビタミンCを多くとるようにしましょう。
	牛乳	牛乳					
	メンチカツ	豚肉 大豆たん白	たまねぎ	大豆油 でんぷん パン粉 砂糖 小麦粉 植物油 脂	塩 香辛料		
	茎わかめサラダ	茎わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし	ごま	和風ドレッシング		
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ こんにゃく ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし		
10 (火)	ソフトめん			ソフトめん		819 31.4 463	旬の食べ物は何かな？ 「ブロッコリー」 ブロッコリーは緑黄色野菜です。カロテンやビタミンCが豊富に含まれているので、寒くなるこの季節、風邪の予防に効果が期待できます。つぼみの部分だけでなく、茎の部分も栄養があるので、捨てないで食べるようにしましょう。
	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 マッシュルーム りんごペースト	大豆油	塩 こしょう 赤ワイン 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 とんこつスープ フィッシュカルシウム		
	牛乳	牛乳					
	ブロッコリーのサラダ	ハム	キャベツ ブロッコリー	じゃがいも マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ	こしょう		
豆乳プリン	豆乳		水あめ 砂糖 粉末油脂	塩			
11 (水)	二色丼			米		747 33 396	ふるさと給食 「地産地消」 ふるさと給食では、静岡産食品や静岡ならではの料理を提供しています。地場産物や郷土料理を積極的に取り入れ、地元の食文化を体験できる献立を実施しています。
	米飯						
	ツナそばろ	まぐろ油漬	生姜 枝豆	砂糖	醤油 酒		
	卵そばろ	鶏卵		砂糖 植物油 脂	発酵調味料 塩 醤油		
	牛乳	牛乳					
静岡の実だくさん汁	豚肉 いわしのつみれ 豆腐 みそ	こんにゃく 大根 しめじ 葉ねぎ		かつおだし			
エクレア	液卵 脱脂粉乳 ゼラチン 卵黄		加糖脱脂練乳 チョコレート ショートニング ファットスプレッド 小麦粉 砂糖	洋酒 塩			
12 (木)	米飯			米		725 27.3 530	「みそおでん」 みそは「体を温める食品」と言われています。みそは大豆を発酵させた食品で、消化の良いたんぱく質や酵素を含み、腸内環境を整える作用があり、代謝を高めて体を温める働きがあります。
	牛乳	牛乳					
	みそおでん	豚肉 昆布 うずら卵 黒半べん さつまあげ みそ	こんにゃく 大根	じゃがいも 砂糖	かつおだし フィッシュカルシウム 醤油 みりん		
	野菜のからし和え	いか	キャベツ 小松菜 もやし		醤油 かつおだし 洋辛子粉		
みかん		みかん					

日(曜)	献立	中学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	Cブロック 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	中吉田学校給食センター 調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	一口メモ
13(金)	りんごチップ入りロール型パン 牛乳 ハンバーグ グリーンサラダ クラムチャウダー	牛乳 豚肉 鶏肉 植物性たん白	りんごチップ たまねぎ	パン 砂糖 豚脂 でんぷん ぶどう糖	中濃ソース トマトケチャップ 赤ワイン ポークエキス 発酵調味料 酵母エキス チキンブイヨン イタリアンドレッシング	819 35.1 724	「クラムチャウダー」 クラムチャウダーは、あさりや野菜を煮込んで作るスープです。あさりや野菜の旨味いっぱいのクラムチャウダーを飲んで、冷えた体を温めましょう。
16(月)	米飯 牛乳 春巻 チンゲン菜入り香味炒め 中華コーンスープ	牛乳 植物性たん白 鶏肉	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ	米 大豆油 植物油脂 でんぷん 春雨 小麦粉 ショートニング 砂糖 粉あめ 粉末油脂	醤油 酵母エキス オイスターソース 香辛料 ほたて貝エキス 塩 中華スープの素 塩 こしょう 醤油 とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう	976 25.5 381	中華料理を食べよう「春巻」 春巻は中華料理の天心の一つです。立春に新芽を出す、たけのこ等を使っていたことから「春巻」と名付けられたそうです。
17(火)	米飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 厚焼卵 おひたし	牛乳 鶏肉	生姜 しいたけ たまねぎ にんじん グリンピース	米 じゃがいも 大豆油 砂糖	酒 フィッシュカルシウム みりん 醤油 酢 塩 こんぶ調味液 魚介エキス 発酵調味料 醤油 かつおだし みりん	777 30 437	体を作る食べ物はどれかな? 「たまご」 たまごは体を大きくするたんぱく質や、体の調子を整えるビタミンなどいろいろな栄養素を含んでいます。また、黄身に多く含まれるレシチンは脳の働きを良くしてくれます。
18(水)	ツナサンド 減量食パン ツナサンドの具 牛乳 大豆とウインナーのトマト煮 パインアップル缶	まぐる油漬 牛乳 豚肉 ウインナー 大豆 チーズ	きゅうり どうもろこし たまねぎ にんじん トマト ピュレ トマトジュース グリンピース	パン ノンエッグマヨネーズ	こしょう トマト トマトケチャップ スープ ストック ウスターソース 塩 こしょう 赤ワイン	808 31.2 372	味付けのみみつは何か? 「トマトだし:大豆とウインナーのトマト煮」 トマトにはビタミンC、食物繊維、ビタミンEなどが多く含まれています。また、旨味成分も豊富で、煮込み料理に加えると、旨味がぐんと増します。
19(木)	チキンカレーライス 麦入り米飯 チキンカレー 牛乳 星型チーズ入り野菜サラダ クリスマスデザート	鶏肉 チーズ スキムミルク 牛乳 チーズ 豆乳クリーム 寒天	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト キャベツ きゅうり 赤ピーマン いちご果汁	米 麦 大豆油 じゃがいも	塩 赤ワイン こしょう とりがらスープ 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 フレンチドレッシング	832 26.5 450	もうすぐ冬休み

※種類の製造過程で、卵、そばが混入す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、カシューナッツ、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。

※献立の使用食材の表記は、全てではありませんので、アレルギー等の確認は、詳細献立表で行ってください。

©食育だより(建学社)、食育ブック(少年写真新聞社)、学校給食(全国学校給食協会)のイラストを使用しています。

※食材の使用については、安全確認に努めています。

※静岡市の学校給食では、三色分類は主に食品の働きで分けてあります。

※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。



学校給食課
ウェブサイト
ぜひ見てね!



ふゆ やす げん き 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**

白菜 大根 ねぎ
ほうれん草 みかん りんご

★**朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる**

★**適度に体を動かす**