



令和6年度 静岡市学校給食献立作成テーマ「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 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	日ブロック 主に体の調子を整える カロテン、ビタミン0を多く含む	中吉田学校給食センター 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)	一口メモ
2(月)	米飯(減量) 牛乳 ぎょうざ 五日野菜炒め わかめスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 小麦たんぱく 豚肉 ちくわ 豆腐 わかめ	キャベツ たまねぎ 生姜 生姜 キャベツ にんじん チンゲンサイ えのきたけ ほうれん草	米 小麦粉 パン粉 砂糖 でんぶん 大豆油 砂糖 でんぶん ごま油	醤油 塩 こしょう 醤油 酒 塩 こしょう オイスターソース とりがらスープ スープストック 塩 こしょう 醤油	596 22.5 387	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発にしたり、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。
3(火)	減量うさぎ型パン 牛乳 冬野菜のクリームシチュー ツナとコーンのサラダ りんご	牛乳 鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳 まぐろ油漬 りんご	干しぶどう たまねぎ にんじん カリフラワー 白菜 キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	パン マーガリン 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム コールスロドレッシング	塩 こしょう スープストック とんこつスープ コールスロドレッシング	587 24 389	旬の食べ物はどれかな? 「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つかます。
4(水)	米飯 牛乳 ちゃんこ鍋 和風サラダ さんが焼き	牛乳 豚肉 ミートボール 焼き豆腐 いか わかめ まあじ 植物性たん白 みそ	白菜 春菊 こんにやく えのきたけ にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう たけのこ	米 豚脂 でんぶん 植物油脂 砂糖 さつまいも 大豆油 ごま 砂糖	醤油 塩 かつおだし 和風しょうゆドレッシング 醤油 塩 香辛料	629 27.8 456	旬の食べ物はどれかな? 「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。骨を丈夫にするカルシウムも多いです。独特の香りがあり、鍋物ととてもよく合う野菜です。
5(木)	中華丼 米飯(減量) 中華丼の具 牛乳 大根ときゅうりの中華漬け 大学いも	あさり いか 豚肉 うずら卵 牛乳 大根ときゅうりの中華漬け	生姜 にんにく キャベツ にんじん チンゲンサイ きくらげ きゅうり 大根	米 大豆油 ごま油 でんぶん 砂糖 ごま油 さつまいも 大豆油 ごま 砂糖	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 酢 醤油 塩 醤油 酢	673 21.8 335	「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。イチョ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。
6(金)	米飯(減量) 牛乳 メンチカツ 茎わかめサラダ 豚汁	牛乳 豚肉 大豆たん白 茎わかめ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ こんにやく ごぼう 根深ねぎ	米 大豆油 でんぶん パン粉 砂糖 小麦粉 植物油脂 ごま じゃがいも	塩 香辛料 和風ドレッシング かつおだし	734 23 342	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、ビタミンとビタミンCを多くとるようにしましょう。
9(月)	ソフトめん カレーソース 牛乳 ブロッコリーのサラダ 豆乳プリン	豚肉 チーズ スキムミルク 牛乳 ハム 豆乳	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 キャベツ ブロッコリー	ソフトめん 大豆油 じゃがいも マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ 水あめ 砂糖 粉末油脂	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 こしょう 塩	721 25.5 409	旬の食べ物はどれかな? 「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。
10(火)	二色丼 米飯(減量) ツナそばろ 卵そばろ 牛乳 静岡の実だくさん汁 エクレア	ふるさと給食の日 まぐろ油漬 鶏卵 牛乳 豚肉 いわしのつみれ 豆腐 みそ 液卵 脱脂粉乳 ゼラチン 卵黄	生姜 枝豆 こんにやく 大根 しめじ 葉ねぎ	米 砂糖 砂糖 植物油脂 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	醤油 酒 発酵調味料 塩 醤油 かつおだし 洋酒 塩	583 26.4 355	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。
11(水)	米飯(減量) 牛乳 みそおでん 野菜のからし和え みかん	牛乳 豚肉 昆布 うずら卵 黒半べん さつまあげ みそ いか	こんにやく 大根 キャベツ 小松菜 もやし みかん	米 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 醤油 かつおだし 洋辛子粉	577 22.6 460	「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。
12(木)	減量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 キャベツ きゅうり 枝豆 鶏肉 あさり 牛乳	りんごチップ たまねぎ キャベツ きゅうり 枝豆 たまねぎ にんじん パセリ	パン 砂糖 豚脂 でんぶん ぶどう糖 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油	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 コンソメスープの素 塩 こしょう 白ワイン	653 28.2 546	「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たっぷりのクラムチャウダーを飲んで、冷えた体を温めましょう。

日(曜)	献立	小学校	B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		
13(金)	米飯(減量) 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 大豆油 植物油 脂 でんぶん 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	689 19.2 340	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。
16(月)	米飯(減量) 牛乳 じゃがいもそばろ煮 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 砂糖 植物油 脂	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	606 24.4 390	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。
17(火)	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	まぐろ油漬 牛乳 豚肉 ウインナー 大豆 チーズ	きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん トマト ピューレ 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 大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム	こしょう 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	649 25.2 335	味付けのひみつは何かな? 「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。
18(水)	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 グラニュー糖 砂糖 水あめ 果糖 植物油 脂	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 フレンチドレッシング	698 22.3 327	体を作る食べ物は どれかな? 「鶏肉」 鶏肉は豚肉や牛肉に比べ、脂肪が少なく、たんぱく質を多く含んでいます。さらに皮膚や粘膜の健康を守るビタミンAもたくさん含まれています。今日のカレーは「チキンカレー」です。
19(木)	米飯(減量) 牛乳 かぼちゃのサンドフライ カラフル和え みそけんちん汁	牛乳 豚肉 植物性たん白 豆腐 みそ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり 梅 大根 ごぼう しめじ 根深ねぎ	米 大豆油 砂糖 豚脂 でんぶん パン粉 小 麦粉 植物油 脂 ごま じゃがいも	醤油 発酵調味料 ウス ターソース 香辛料 ふりかけ調理用 かつおだし 酒 みりん 塩	613 17 327	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きます。

※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**

★ **朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる**

★ **適度に体を動かす**