

# 12月

## 給食献立表



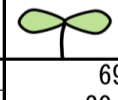
◆令和6年度 静岡市学校給食年間献立作成テーマ◆

食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう

| 日<br>(曜)  | 献立                | 小学校                               | Bブロック  | 丸子学校給食センター                 |  | エネルギー (kcal)<br>たんぱく質 (g)<br>カルシウム (mg) | ひと口メモ  |
|-----------|-------------------|-----------------------------------|--|----------------------------|--|---|--|
|           |                   | 主に体を作る<br>たんぱく質、無機質を多く含む          | 主に体の調子を整える<br>カロテン、ビタミンCを多く含む                          | 主にエネルギーになる<br>炭水化物、脂質を多く含む | 調味料  |   |  |
| 2<br>(月)  | 米飯 (減量)           |                                   |  | 米                          |  | 594<br>21.8<br>343                      | お腹をきれいに<br>する食べ物<br>「海藻ミックス」<br>「ごぼう」  |
|           | 牛乳                | 牛乳                                |  |                            |  |   |  |
|           | ちくわの磯辺揚げ          | ちくわ 青のり粉                          |  | 小麦粉 でんぷん 大豆油               |  |   |  |
|           | 海藻サラダ             | ハム 海藻ミックス                         | きゅうり キャベツ  | ごま                         | 和風ドレッシング   |   |  |
|           | みそけんちん汁           | 豆腐 みそ                             | 大根 にんじん ごぼう<br>しいたけ 根深ねぎ                               | じゃがいも ごま油                  | かつおだし 酒 みりん<br>塩   |   |  |
| 3<br>(火)  | 米飯 (減量)           |                                   | <b>太字</b> は県内産です                                       | 米                          |  | 626<br>25.4<br>372                      | 環境おうえん給食<br>静岡市では、給食に<br>有機農産物を使う取<br>り組みを始めていま<br>す。今日のにんじん<br>や大根、9日と13日<br>の大根は県内の農家さ<br>んが有機農業で作っ<br>た野菜です。  |
|           | 牛乳                | 牛乳                                |  |                            |  |   |  |
|           | 筑前煮               | 鶏肉                                | 生姜 <b>にんじん</b> <b>こんにゃく</b><br><b>ごぼう</b> <b>しいたけ</b>  | 大豆油 じゃがいも 砂糖               | 酒 醤油 みりん <b>かつお節</b>   |   |  |
|           | のり入り厚焼卵           | 鶏卵 のり                             |  | 砂糖 植物油脂 でんぷん               | 酢 みりん かつおだし<br>醤油 塩<br>昆布エキス   |   |  |
|           | 駿河汁               | 青のりボール 豆腐 <b>みそ</b>               | 生姜 <b>小松菜</b> <b>大根</b> <b>しめじ</b><br><b>葉ねぎ</b>       | 里芋                         | <b>かつお節</b>  |   |  |
| 4<br>(水)  | うどん               |                                   |  | うどん                        |  | 561<br>27.1<br>319                      | フェアトレード<br>フェアトレードとは、<br>発展途上国で生産され<br>た原材料または製品を<br>適正な価格で売買し、<br>生産者の生活改善と自<br>立を目指す貿易の仕組<br>みのことです。今日の<br>ごま和えのごまの一部<br>にフェアトレードのも<br>のを使っています。               |
|           | 牛乳                | 牛乳                                |  |                            |  |   |  |
|           | 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<br>こんにゃく 白菜 根深ね<br>ぎ                      | でんぷん                       | かつお節 醤油 塩  |   |  |
|           | しゅうまい             | 鶏肉 豚肉 ゼラチン<br>卵白 大豆粉              | たまねぎ   | 小麦粉 豚脂 砂糖<br>ラード           | 塩 醤油 香辛料 チキン<br>エキス ポークエキス   |   |  |
|           | ごま和え              |                                   | キャベツ ほうれん草 も<br>やし                                     | ごま 砂糖                      | 醤油   |   |  |
| 5<br>(木)  | 米飯                |                                   |  | 米                          |  | 640<br>24.8<br>396                      | 魚を食べよう<br>「あじフライ」  |
|           | 牛乳                | 牛乳                                |  |                            |  |   |  |
|           | あじフライ             | あじ                                |  | パン粉 植物油脂 大豆油               | 塩  |   |  |
|           | 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<br>みそ                  | 白菜 ほうれん草 根深ね<br>ぎ にんじん                                 |                            | かつおだし  |   |  |
| 6<br>(金)  | 米飯                |                                   |  | 米                          |  | 641<br>24.7<br>346                      | みかん<br>みかんは、ビタミンCを<br>多く含むため、風邪の<br>予防に効果がありま<br>す。袋の部分には、水<br>溶性食物繊維のペクチ<br>ンが多く、便通を整え<br>る働きがあります。   |
|           | 牛乳                | 牛乳                                |  |                            |  |   |  |
|           | みそおでん             | 豚肉 昆布 黒半べん<br>さつまあげ 生揚げ <b>みそ</b> | こんにゃく 大根   | じゃがいも 砂糖                   | かつおだし 醤油 みりん   |   |  |
|           | おひたし              | わかめ 油揚げ                           | ほうれん草 キャベツ   |                            | 醤油 かつおだし   |   |  |
|           | 菊花みかん             |                                   | みかん  |                            |  |   |  |
| 9<br>(月)  | 減量切目入りパン          |                                   |  | パン                         |  | 573<br>25.7<br>305                      | ラビオリ<br>ラビオリは、小麦粉<br>で作った生地と肉や<br>野菜などの具材を包<br>んだイタリアの伝統<br>的なパスタ料理で<br>す。   |
|           | 牛乳                | 牛乳                                |  |                            |  |   |  |
|           | 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   |   |  |
|           | 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<br>うもろこし にんじん                             | 小麦粉 パン粉 豚脂<br>砂糖           | スープストック とりがら<br>スープ 塩 こしょう 酒<br>ポークエキス 香辛料                                       |   |  |
| 10<br>(火) | 米飯 (減量)           |                                   |  | 米                          |  | 610<br>29.2<br>369                      | 鶏肉のザンギ<br>北海道では、鶏の唐<br>揚げのことを「ザン<br>ギ」と呼びます。一<br>般的な鶏の唐揚げと<br>比べ味付けが濃い<br>のが特徴です。  |
|           | 牛乳                | 牛乳                                |  |                            |  |   |  |
|           | 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<br>大豆油         | 醤油 酒 ウスターソース<br>こしょう   |   |  |
|           | レモンじょうゆ和え         |                                   | ほうれん草 キャベツ も<br>やし レモン                                 |                            | 醤油<br>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<br>たけ にんじん しめじ<br>大根 根深ねぎ                 |                            | 醤油 塩<br>かつおだし<br>フィッシュカルシウム  |   |  |
| 11<br>(水) | 麦入り米飯             |                                   |  | 米 麦                        |  | 695<br>20.5<br>368                      | 冬野菜のカレー<br>冬野菜には、ビタミン<br>Cやβカロテンを豊富<br>に含む野菜が多く、免<br>疫力を高める効果が<br>あります。今日は、カ<br>レーに冬に旬を迎える<br>ブロッコリーやカリフ<br>ラワーなどの野菜を入<br>れました。しっかり食<br>べて風邪などに負けな<br>い体を作りましょう。 |
|           | 牛乳                | 牛乳                                |  |                            |  |   |  |
|           | 冬野菜のカレー           | 豚肉 チーズ スキムミ<br>ルク                 | にんにく 生姜 たまねぎ<br>にんじん れんこん カリ<br>フラワー ブロッコリー<br>りんごペースト | 大豆油 じゃがいも 生<br>クリーム        | 赤ワイン こしょう チャ<br>ツネ カレールウ カレ<br>ールウス (アレルギーフ<br>リー) カレー粉 トマト<br>ケチャップ ウスターソ<br>ース |   |  |
|           | こんにゃくサラダ          |                                   | サラダこんにゃく 小松菜<br>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                         |  |   |  |
| 12<br>(木) | 減量ロールパン           |                                   |  | パン                         |  | 704<br>25.1<br>324                      | 季節を感じよう<br>町がキラキラと装飾さ<br>れるこのシーズン。ご<br>家庭でも、もみの木を<br>飾り付けて、わくわく<br>しているのではないで<br>しょうか。今日の給食<br>は、もみの木の形をし<br>たハンバーグに星型の<br>チーズが入ったサラダ<br>が登場します。                 |
|           | 牛乳                | 牛乳                                |  |                            |  |   |  |
|           | もみの木ハンバーグ         | 鶏肉 豚肉                             | たまねぎ にんにく 生姜<br>トマト                                    | 豚脂 砂糖 大豆油                  | 塩 香辛料  |   |  |
|           | 星型チーズ入りコーンサ<br>ラダ | チーズ                               | とうもろこし キャベツ<br>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<br>ゲンサイ トマト                               | じゃがいも                      | とりがらスープ スープス<br>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<br>レート ココア 水あめ<br>油脂                        |                            |  |   |  |

ふるさと給食  
環境おうえん給食

北海道献立  
環境おうえん給食



| 日<br>(曜)  | 献立          | 小学校                      | Bブロック  | 丸子学校給食センター                    |   | エネルギー (kcal)<br>たんぱく質 (g)<br>カルシウム (mg) | ひと口メモ  |
|-----------|-------------|--------------------------|--|-------------------------------|---|---|--|
|           |             | 主に体を作る<br>たんぱく質、無機質を多く含む | 主に体の調子を整える<br>カロテン、ビタミンCを多く含む                | 主にエネルギーになる<br>炭水化物、脂質を多く含む    | 調味料   |   |  |
| 13<br>(金) | コーンピラフ      |                          | とうもろこし グリンピース<br>たまねぎ 赤ピーマン<br>にんにく          | 米 砂糖 植物油                      | 塩 こしょう 野菜ブイヨン   | 763<br>23<br>340                        | <b>コーンピラフ</b><br>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                       |  |                               |   |   |  |
|           | 野菜コロッケ      | 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  |   |  |
|           | 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   |   |  |
| 16<br>(月) | 米飯 (減量)     |                          |  | 米                             |   | 673<br>25.9<br>346                      | <b>環境おうえん給食</b><br><b>おなかのそうじをしてくれる食べ物「ひじき」</b>  |
|           | 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   |   |  |
| 17<br>(火) | ソフトめん       |                          |  | ソフトめん                         |   | 642<br>25.7<br>387                      | <b>冬休みの生活</b><br>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                            |   |   |  |
| 18<br>(水) | 米飯 (減量)     |                          |  | 米                             |   | 727<br>21.8<br>310                      | <b>冬至</b><br>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出来る貴重な緑黄食野菜でした。栄養豊富なかぼちゃを食べて、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  |   |  |
| 19<br>(木) | 米飯          |                          |  | 米                             |   | 588<br>18.2<br>310                      | <b>大根ときゅうりの中華漬</b><br>今日の中華漬は、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 |                          | 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                | 塩 イースト  |   |  |
| 20<br>(金) | 減量食パン       |                          |  | パン                            |   | 613<br>22.2<br>301                      | <b>牛肉</b><br>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                            |   |   |  |

# 幸運を呼び込む **冬至** の食べ物

今年の冬至は  
12月21日です。



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。



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。



**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

- 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。