



れいわ ねん
令和6年

がつ
12月

きゅうしょくこんだてひょう
給食献立表

しずおかしりつしみずこまごえしょうがっこう
静岡市立清水駒越小学校

今年度の献立作成テーマ 「食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう」

★毎月19日は食育の日★

日・曜	こんだてめい	たべもののはたらき			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	ひとくちメモ
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしを ととのえる (みどり)	ねつやちからの もとなる (きいろ)		
2月	くろさとうパン			パン こくとう	572 23.7 22.5 582 2.0	ヨーグルトは牛乳を乳酸発酵させたものです。上のほうにある水分は、ホエーと言って栄養価が高いです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ようふうおでん 	とりにく ウィナー うずらたまご こんぶ	にんじん たまねぎ こんにゃく	じゃがいも		
	コールスロー		きゅうり キャベツ とうもろこし	ドレッシング		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
3火	◎防災きゅうしょく◎				606 20.9 17.5 293 2.5	防災給食は、災害時の食事を想定して、使い捨て容器に配食します。たくさん野菜がとれるように、豚汁は具たくさんにしました。
	えのきとあぶらあげのごはん	あぶらあげ	えのきだけ	こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく にんじん だいこん ねぶかねぎ	さつまいも ごまあぶら		
	おこめのガトーショコラ	とうにゅう	ココアパウダー	さとう こめこ あぶら でんぶん		
4水	むぎごはん			こめ むぎ	604 23.7 18.3 296 1.9	八宝菜は、たんぱく源と野菜と一緒にとれる栄養満点な料理です。ごはんの上にかけることで、ごはんもたくさん食べることができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はっぼうさい 	ぶたにく いか えび うずらたまご	にんじん はくさい チンゲンサイ しょうが にんにく	ごまあぶら でんぶん あぶら		
	シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぶん さとう あぶら こむぎこ		
	みかん		みかん			
5木	むぎごはん			こめ むぎ	640 24.5 27.5 335 2.1	大豆は優れた栄養価を持ち、良質なたんぱく質を多く含むため、「畑の肉」と呼ばれます。乾燥大豆を水で戻し、時間をかけて煮ました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのごまみそがけ	さば みそ	しょうが	でんぶん あぶら さとう ごま		
	だいすのいそに	だいす あぶらあげ ひじき	にんじん こんにゃく	あぶら さとう		
	すましじる	とうふ わかめ	だいこん こまつな			
6金	ソフトめんミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト しょうが にんにく	めん あぶら	605 24.1 19.3 301 1.3	ミートソースは牛肉と豚肉の両方を使います。約2時間煮込んでいるので、濃厚なソースに仕上がります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいがくいち			さつまいも あぶら さとう ごま		
9月	さつまいもごはん			こめ むぎ さつまいも	624 24.3 20.4 394 2.0	今日は、3組が学校の畑で育てたさつまいもを使いました。さつまいもは、収穫してから1か月ほど貯蔵することで、甘味が増します。
	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 でんぶん		
	ちゃんこなべ	とりにく なまあげ	はくさい みずな こんにゃく えのきだけ にんじん			
10火	サーモンフライバーガー	さけ	キャベツ	パン パンこ こむぎこ あぶら タルタルソース	542 26.2 24.7 357 2.1	かぶの葉は、根に比べて栄養素が豊富です。ポトフには葉も入れました。冬の野菜を美味しく食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぶのいりポトフ 	とりにく	たまねぎ にんじん かぶ かぶは			
	かたぬきチーズ	チーズ				
11水	むぎごはん			こめ むぎ	584 23.3 13.5 301 2.0	手作りふりかけは、しらす、鰹節、昆布をしょうゆベースの味付けで煮詰めてごまをかけて作っています。ごはんがすすむ味付けです。
	てづくりふりかけ 	しらす かつおぶし こんぶ		ごま さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき	じゃがいも さとう あぶら		
	きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり キャベツ つぼづけ	ごま		
12木	まるがたパン			パン	542 23.3 21.4 354 2.2	ブロッコリー、カリフラワーの花野菜は、つぼみを食べる野菜です。ビタミンCや食物繊維を多く含みます。
	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	マカロニ あぶら ルウ		
	はくさいとにくだんごのスープ	にくだんご	はくさい こまつな			
	いちごのムース	とうにゅう ゼラチン だいすこ かんてん	いちごピューレー	みずあめ あぶら さとう でんぶん		

日・曜	こんだてめい	たべもののはたらき			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	ひとくちメモ
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしを ととのえる (みどり)	ねつやちからの もとなる (きいろ)		
13 金	ひじきごはん	ひじき あぶらあげ	にんじん	こめ むぎ さとう	568 23.7 19.9 419 2.2	キムチは発酵食品なので、おなかの調子を整えるはたらきがあります。ごまと合わせることで、まろやかな味わいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ししゅもフライ	カラフトシジャモ		パンこ こむぎこ あぶら		
	ごまキムチじる	ぶたにく とうふ みそ	さといも ごぼう だいこん はねぎ キムチ	ごま		
16 月	カレーライス 	ぶたにく	たまねぎ にんじん りんご トマト しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも ルウ あぶら	631 22.8 20.6 330 2.3	カレーは、玉ねぎをよく炒めます。ルウの他にも調味料を入れて、コクのある味わいになります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かいそうサラダ	かいそう	きゅうり キャベツ	ドレッシング		
17 火	マーガリンパン			パン マーガリン	663 25.5 24.8 340 2.7	みかんは、ビタミンCを多く含みます。ストレスを受けるとビタミンCは消費されます。カルシウムとの組み合わせで、ストレスを少なくしてくれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やしそば	ぶたにく いか	にんじん もやし キャベツ しょうが	めん あぶら		
	ちゅうかコーンスープ 	たまご とうふ	たまねぎ とうもろこし	でんぷん		
	みかん		みかん			
18 水	◎冬至こんだて◎				552 16.3 16.5 286 1.5	今年の冬至は、21日です。冬至は昼の時間が1年で1番長い日です。冬至には「ん」がつくものを食べることで、運を呼び込む言い伝えがあります。
	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぼちゃひきにくコロッケ	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ	でんぷん パンこ こむぎこ あぶら さとう		
	キャベツのゆずかあえ	かつおぶし	キャベツ きゅうり ゆず	さとう		
	みそじる	とうふ わかめ みそ	だいこん えのきたけ ねぶかねぎ			
19 木	◎クリスマスこんだて◎				728 22.2 28.9 297 2.4	世界のキリスト教国では、クリスマスはキリストの誕生をお祝いする日です。日本のクリスマスは、宣教師フランシスコ・ザビエルが現在の山口県の教会でミサを行ったのが始まりと言われていいます。
	ピラフ 	ウインナー	たまねぎ にんじん とうもろこし	こめ むぎ あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	もみのきがたハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう でんぷん		
	フライドポテト			じゃがいも あぶら		
	やさいスープ	ベーコン	たまねぎ キャベツ			
クリスマスケーキ	にゅうせいひん たまご	ココアパウダー	こむぎこ さとう みずあめ チョコレート			

※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、食べるときには注意しましょう。
 ※めん製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。 ※小魚、海藻、貝類には、エビ、カニ等が混入している場合があります。
 ※パンの製造過程で卵、乳、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、クルミ、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。
 ※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。
 ※スプーンが適した献立の日に、スプーンイラストがついています。
 ※イラスト出典：全国学校給食協会

冬至ってどんな日？

1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日をさかいに、少しずつ昼が長くなっていくことから、太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。そこで「運」をよびこむため、「ん」がつく食べ物を食べていました。また、食料不足になるまで保存の効くかぼちゃを食べ栄養を補ったり、ゆず湯に入ってからだをあたため、風邪予防やリラックスをしたりしていました。

「ん」がつく食べ物

