



令和6年度

12月 こんだてひょう

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

静岡市立清水辻小学校

日	曜日	こんだて	おもなざいりょうと体の中でのほたらき			3・4年生 エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 食塩相当量 g	お知らせ
			あか	みどり	きいろ		
			からだをつくる	からだのちようしをとのえる	ねつやちからのもとなる		
2	月	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 だいこんときゅうりのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん さとう ごまあぶら ごま	580 24.9 18.2 1.9	給食で使われている葉ねぎは、年間を通して清水産を使用しています。今日はマーボー豆腐に使用しています。
3	火	むぎごはん てづくりふりかけ ぎゅうにゅう にくじゃが きゅうりとつぼづけのあえもの	しらす こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ いんげん こんにやく	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも さとう あぶら	580 24.9 18.2 1.9	ふるさと給食の日 手作りふりかけは、しらす干し、塩昆布、かつお節、ごまに調味料を加えて炒り煮します。栄養たっぷり、ごはんが進む一品です。
4	水	マーガリンパン ぎゅうにゅう トマトオムレツ コーンとほうれんそうのソテー クラムチャウダー かたぬきレアチーズ	ぎゅうにゅう たまご あさり ベーコン ぎゅうにゅう とうにゅう	トマト たまねぎ ほうれんそう キャベツ コーン たまねぎ にんじん パセリ	パン マーガリン さとう マヨネーズ さとう あぶら あぶら じゃがいも あぶら さとう	630 22.6 27.6 2.9	ほうれん草は一年中出回っていますが、寒い冬に旬を迎えます。旬の野菜は美味しいだけでなく、栄養価も高くなります。
5	木	むぎごはん ぎゅうにゅう なっとう だいこんとさいものそぼろに そくせきづけ	ぎゅうにゅう なっとう とりにく	にんじん たけのこ しいたけ だいこん グリンピース	こめ むぎ さとう さといも さとう でんぶん	556 25.2 13.9 2.1	和食の献立の日は「はし」で食べましょう。正しく持つことができますか？おうちでも、食事の時に正しく「はし」を持っていただきましょう。スプーンの方が食べやすい献立はスプーンも持ってきてください。
6	金	カレーなんばんうどん ぎゅうにゅう だいずとじゃこのあげに	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう だいず にぼし	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ねぶかねぎ	うどん あぶら でんぶん でんぶん さつまいも あぶら さとう	622 30.3 22.4 2.7	カレー南蛮の「南蛮」は「ネギ」のことで、カレー南蛮の具には根深ネギが入っています。
9	月	にしよくだん むぎごはん とりそぼろ いりたまご ぎゅうにゅう かぼちゃのみそしる	とりにく たまご ぎゅうにゅう とうふ みそ	しょうが しいたけ たけのこ グリンピース はくさい こまつな かぼちゃ えのきだけ	こめ むぎ さとう さとう	561 24.7 14 1.6	3年生は11月に「すがたをかえる大豆」の学習をしました。給食では、豆腐、みそ、しょうゆといった、たくさん「すがたをかえる大豆」が使われています。どんな大豆製品が使われているか探してみよう。
10	火	しよくだん ぎゅうにゅう コーンシチュー パインサラダ さつまいもスティック	とりにく ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース キャベツ きゅうり パイナップル	パン じゃがいも あぶら あぶら さとう さつまいも さとう あぶら	570 21.4 20.4 2.2	寒くなってきて牛乳が飲みにくくなってきました。牛乳にはカルシウムが多く含まれていて、骨や歯を丈夫にしてくれます。カルシウムの摂取量が不足しないようしっかり飲みましょう。
11	水	ピラフ ぎゅうにゅう ローストチキン やさいスープ	ウインナー ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん コーン たまねぎ にんじん セロリ キャベツ たまねぎ ほうれんそう	こめ むぎ あぶら	566 25.4 21.2 2.1	しっかり手洗い
12	木	ロールパン ぎゅうにゅう やきそば ちゅうかコーンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ヨーグルト	キャベツ にんじん もやし しょうが たまねぎ コーン ねぶかねぎ	パン めん あぶら ごま でんぶん	606 28.4 22.2 2.8	中華コーンスープの中には溶き卵が入っています。水溶き片栗粉をスープや汁ものに入れ、少しとろみをつけてから、卵を入れると、卵がふんわりと仕上がります。

13	金	むぎごはん			こめ むぎ	635 25.9 19.7 2.4	みなさんは、正しい食器の置き方が出来ていますか。ご飯は左、汁ものは右、おかずは奥に置くのが基本です。またごはんや汁ものは食器を手にもって食べましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さけフライ	さけ		パンこ あぶら		
		ひじきのおひたし	ひじき	ほうれんそう キャベツ			
		みそけんちんじる	とうふ みそ とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう はねぎ こんにやく	じゃがいも ごまあぶら		
16	月	しょくパン			パン	555 25 21.3 2.5	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。ビタミンCたっぷり、風邪を予防します。
		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 チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン	あぶら マカロニ		
		はくさいとにくだんごのスープ	とりにく ぶたにく だいず	はくさい チンゲンサイ ねぶかねぎ たまねぎ	はるさめ		
17	火	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま	581 22.8 18.5 2.2	相撲の力士たちが作った料理を「ちゃんこ」と呼びます。それぞれの相撲部屋では「ちゃんこ番」と呼ばれる当番の力士が作ったちゃんこを部屋のみんなで食べます。
		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 でんぶん		
		ちゃんこなべ	とりにく とうふ	はくさい みずな えのきだけ にんじん しめじ こんにやく			
18	水	しょくパン			パン	610 23.4 30 1.9	給食では、静岡おでん、味噌おでん、洋風おでんなどいろいろなおでんが登場します。違いを探してみましよう。
		だいずチョコレートクリーム	だいず		あぶら さとう ココア		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ようふうおでん	とりにく ウィンナー こんぶ うずらたまご	にんじん たまねぎ いんげん こんにやく	じゃがいも		
		コールスローサラダ		きゅうり キャベツ	コールスロードレッシング		
19	木	ハヤシライス むぎごはん			こめ むぎ	660 22.6 21.3 2.2	花やつぼみを食べる野菜を花菜類と言います。花菜類にはブロッコリー、カリフラワー、アブラナ、ミョウガ、ふきのとうなどがあります。
		ハヤシルウ	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム	あぶら じゃがいも なまクリーム		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		はなやさいのサラダ		キャベツ カリフラワー コーン ブロッコリー	マヨネーズ さとう		
		チョコワッフル	ぎゅうにゅう たまご	いちご	さとう こむぎこ あぶら		

いよいよ冬休み!

年末年始は、クリスマスやお正月など行事が続く、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心掛けましょう。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。

1 早寝・早起き・朝ごはん



2 野菜をしっかり食べる



冬休みの食生活 4か条

3 食べ過ぎに気をつける



4 適度に体を動かす



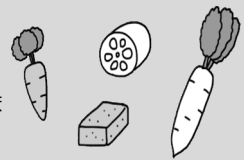
体重もチェック!

冬至

12月21日(土)は冬至の日です。この日は、1年の中で太陽の位置が最も低くなります。つまり、太陽が出ている時間が一番短い日です。昔は太陽の動きで暦を計算していたので、冬至の日は太陽が生まれ変わる日として大切にされてきました。冬至の日まつわる食べ物について、いくつか紹介します。

「ん」のつく食べ物

「ん」のつく食べ物を食べると、縁起がよく、運が上がるといわれています。人参、蓮根、大根、こんにやくなどがあります。



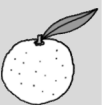
かぼちゃ

かぼちゃはビタミンAが豊富に含まれる緑黄色野菜。風邪予防に効果があり、強い体を作るために昔から食べられてきました。



ゆず

ゆずは香りが強く、邪気によってこないといわれています。そこでゆず湯に入り、身を清めるようになりました。



※ 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、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、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。

※ 魚には小骨が残っている可能性があります。食べるときは注意して食べましょう。

※ 食材の使用については安全確認に努めています。

※ 給食費はすべて食材料費に使用しています。

※ 表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

※ 「学校給食」「学校の食事」「食育フォーラム」のイラストを使用しています。