

# 12月 きゅうしょくこんだてひょう

静岡市学校給食献立作成テーマ：食べ物のみみつを探して楽しく食べよう

令和6年度

静岡市立清水小学校

日曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギーたんぱく質脂肪カルシウムえんぶん	一口メモ
		からだをつくる(あか)	からだのちょうしをとのえる(みどり)	エネルギーになる(きいろ)		
2日(月)	カレーなんぼうどん	ぶたにく あぶらあげ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぶかねぎ	うどん あぶら ルウ でんぷん	582kcal 27.0g 20.3g 442mg 2.1g	<b>カレー南蛮うどん</b> カレーに使われるスパイスには体を温める働きがあります。カレー味の料理を食べると体がほかほかします。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいずとじゃこのあげに	だいず にぼし		さつまいも ごま あぶら さとう		
	キウイフルーツ		キウイフルーツ			
3日(火)	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま	600kcal 22.1g 19.1g 389mg 2.1g	<b>ちゃんこ鍋</b> 相撲の力士が作る鍋料理を「ちゃんこ鍋」といいます。鍋料理は煮込むと野菜のかさが減るので、たくさん野菜を食べることが出来ます。
	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 でんぷん		
	ちゃんこなべ	とりにく とうふ	はくさい みすな こんにゃく えのきだけ にんじん しめじ			
	さつまいもスティック			さつまいも さとう		
4日(水)	にしよくだん	とりにく たまご	しょうが しいたけ たけのこ グリンピース	こめ むぎ さとう あぶら	639kcal 28.5g 16.8g 577mg 1.7g	<b>かぼちゃ</b> 12月にはかぼちゃを食べる日があります。「冬至」です。今年12月21日です。冬至とは日の出から日の入りまでの時間が1年で最も短い日のことです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぼちゃのみそしる	とうふ みそ	はくさい こまつな ねぶかねぎ かぼちゃ えのきだけ			
	ヨーグルト	ヨーグルト				
5日(木)	ロールパン			ロールパン	644kcal 24.3g 26.6g 368mg 2.2g	かぼちゃは食物繊維やビタミンが豊富です。昔から、寒い冬を乗り切るために、ビタミンが豊富なかぼちゃを食べる風習を予防していたんですね。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はくさいのクリームシチュー	とりにく チーズ ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい グリンピース	あぶら じゃがいも こむぎこ バター なまクリーム		
	パンサラダ		きゅうり キャベツ パイナップル	あぶら さとう		
	ミックスナッツ	ひよこめ	そらめ	アーモンド		
6日(金)	むぎごはん			こめ むぎ	561kcal 23.6g 19.0g 455mg 1.6g	<b>ししゃも</b> 頭からしっぽまで、丸ごと食べることが出来ます。骨も食べることが出来るので、カルシウムが補給でき、骨を丈夫にするのに有効です。
	ふりかけ	ふりかけ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ししゃものからあげ	ししゃも		でんぷん あぶら		
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ			
10日(火)	むぎごはん			こめ むぎ	686kcal 24.3g 26.5g 313mg 2.2g	<b>のっぺい汁</b> のっぺい汁は少しとろみをつけた汁物です。とろみがあると冷めにくく、寒い季節には体を温めることが出来ます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのみそあんかけ	さば みそ	しょうが	でんぷん あぶら さとう こま		
	ひじきのおひたし	ひじき	ほうれんそう キャベツ			
	のっぺいじる	とりにく とうふ	だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ しいたけ	さといも でんぷん		
11日(水)	むぎごはん			こめ むぎ	608kcal 25.1g 19.1g 398mg 2.1g	<b>大根</b> 大根は年間を通して食べることが出来ますが、冬が旬の野菜です。煮物にしたり薬味にしたり、いろいろな調理法で使用でき、季節に合わせた食べ方ができる野菜です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボーとうふ	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	さとう ごまあぶら でんぷん		
	だいこんときゅうりのちゅうかあえ		きゅうり だいこん	さとう ごまあぶら ごま		
	マンゴープリン		マンゴー	さとう		
12日(木)	ロールパン			ロールパン	560kcal 22.4g 20.5g 345mg 2.6g	<b>ほうれん草</b> ほうれん草は秋から冬が旬です。和え物やスープなど、いろいろな料理に使われます。鉄分が豊富な野菜なので、貧血予防に役立ちます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	トマトオムレツ	たまご	トマト たまねぎ	マヨネーズ さとう あぶら でんぷん		
	コーンとほうれんそうのソテー		ほうれんそう キャベツ とうもろこし	あぶら		
	クラムチャウダー	あさり ベーコン ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも こむぎこ バター		






日曜日	こんだて	おもなざりょうとはたらき			エネルギーたんぱく質カルシウムエネルギー	一口メモ
		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)	エネルギーになる(きいろ)		
13日(金)	むぎごはん			こめ むぎ	589kcal 23.9g 16.3g 332mg 2.0g	<b>里芋</b> 里芋は秋から冬が旬です。独特の粘りが特徴の手です。食物繊維が豊富なので、お腹をきれいにする役割があります。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいこんとさといものそぼろに	ぶたにく	にんじん だけのこ しいたけ だいこん グリンピース	さといも さとう でんぷん		
	なっとう	なっとう				
	ごまあえ		キャベツ ほうれんそう	さとう ごま		
16日(月)	ロールパン			ロールパン	546kcal 24.5g 18.8g 360mg 2.6g	<b>白菜</b> 白菜は水分がとても多い野菜です。また、ビタミンや食物繊維も多いので風邪や便秘予防に役立ちます。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきそば	ぶたにく いか	しょうが にんじん もやし キャベツ	むしめん あぶら		
	はくさいとにくだんこのスープ	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく にんじん しいたけ だけのこ はくさい チンゲンサイ	はるさめ		
	みかん		みかん			
17日(火)	むぎごはん	ふるさと給食の日		こめ むぎ	585kcal 23.4g 13.9g 315mg 2.0g	 <b>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！</b>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	てづくりふりかけ	しらす干し こんぶ かつおぶし		ごま さとう		
	にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース	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 つぼづけ キャベツ	ごま		
9日(月)	むぎごはん			こめ むぎ	600kcal 24.9g 16.9g 300mg 2.1g	<b>八宝菜</b> たくさんのおいしい具材を使った料理という意味の中華料理です。給食でも肉、魚介、野菜等たくさんさんの材料を使って作ります。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はっほうさい	ぶたにく いか えび うすらたまご	しょうが にんにく にんじん だけのこ はくさい きくらげ チンゲンサイ	ごまあぶら でんぷん		
	シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん さとう こむぎこ		
	みかん		みかん			
18日(水)	ピラフ	ソーセージ	たまねぎ にんじん とうもろこし	こめ むぎ あぶら	630kcal 26.2g 24.2g 266mg 1.9g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ローストチキン	とりにく	たまねぎ にんじん セロリ しょうが			
	やさいスープ		たまねぎ ほうれんそう キャベツ			
	こめこのカップケーキ	とうにゅう だいず	いちご	こめこ さとう		

イラスト: ©SeDoc 少年写真新聞社・学校給食(全国学校給食協会)

★食材の使用については安全確認に努めています。

- 献立表に記載されている日ごとの栄養価は、小学3～4年生の数値です。
- 食中毒予防のため、学校給食で提供された食べ物は持ち帰ることができません。御了承ください。
- 学校給食の1食単価は280円です。食材料費に使用し、光熱水費や人件費等は含まれていません。
- 入院などで長期で欠席する場合に速やかに担任を通じてお知らせください。

<注意> ※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。

静岡市の学校給食

おいしい静岡 いただきます!

しょうかんくん ひろば

学校給食の毎日



冬休みの食生活～10のポイント

**た** (食) ベすぎに気を付けよう



**の** (飲) み物は甘くないものを選ぼう



**し** っかり手を洗ってから食事をしよう



**い** ち (1) 日3食、規則正しく食べよう



**こ** (冬) が旬の食べ物をとろう



**ゆ** っくりよくかんで食べよう



**や** さい (野菜) をたっぷり食べよう



**す** ずんで、おうちのお手伝いをしよう



**み** んで食卓を囲む機会をつくろう



**を** (お) やつは時間と量を決めてとろう



—以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。



◎安全に給食を届けるためには？

給食は、食中毒を起こさないように、安全や衛生に気をつけて作られ、教室に届けられています。そして、最後に給食を配る大事な仕事をするのが、給食当番です。

給食当番の白衣や帽子、マスクは清けつなものを身につけます。トイレや手洗いは、着替える前に済ませましょう。せきが出る、おなかが痛いなど体調が悪い場合は無理をせず、先生に相談して給食当番はお休みしましょう。

体調が悪くなくても、マスクは必ずつけます。また、ゆっくり安全に運びましょう。

