

12月

給食こんだて表 (小学校B)

ふるさと給食の日

地産地消をすすめるために、給食で静岡県の食べ物を多く使用し、紹介する献立です。

静岡市
学校給食キャラクター
しよっかんくん



★給食のない日は、学校便り・学年便りなどで確認して下さい。

日(曜)	献立	小学校		Bブロック	西島学校給食センター		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C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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	
2 (月)	米飯			米		680	よくかんで食べよう よくかんで食べることで、魚の骨や食べ物をのどに詰まらせるのを防ぐことができます。よくかんで食べましょう。
	牛乳	牛乳				26.9	
	いわしの唐揚げごま酢かけ	いわし		でんぷん 大豆油 ごま 砂糖	酢 醤油 みりん 酒	414	
	切干大根の煮物	油揚げ	切干大根 にんじん こんにやく	砂糖	かつお節 醤油 みりん		
	さつま汁	鶏肉 豆腐 みそ	ごぼう 小松菜 根深ねぎ	さつまいも	かつお節		
3 (火)	米飯			米		635	ほうれんそう 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、おいしいだけでなく、栄養価も高くなります。 
	牛乳	牛乳				20.9	
	ぎょうざ	豚肉 鶏肉 大豆粉	キャベツ たまねぎ にら 生姜	小麦粉 豚脂 砂糖	醤油 塩	318	
	中華サラダ	ハム	キャベツ きゅうり もやし きくらげ		中華ドレッシング		
	卵スープ	ベーコン 豆腐 鶏卵	にんじん たまねぎ ほうれん草	でんぷん	中華スープの素 塩 こしょう		
4 (水)	ソフトめんカレーソース (ソフトめん、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	ソフトめん 大豆油 じゃがいも	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	663	ブロッコリー 私たちが食べているのは、ブロッコリーのつぼみの部分です。ブロッコリーには、カロテンやビタミンCのほか、たんぱく質、鉄、葉酸が含まれています。 
	牛乳	牛乳				26.4	
	ブロッコリーのサラダ	ハム	キャベツ ブロッコリー とうもろこし		ごまドレッシング	330	
	ももゼリー		もも	砂糖			
5 (木)	米飯			米		665	大豆を食べよう 乾燥大豆は、水で戻してゆでてから調理します。大豆は、たんぱく質を豊富に含み、日本では古くから豆腐、みそ、油揚げなど様々な食品に加工されてきました。
	牛乳	牛乳				26.1	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ あおさ		小麦粉 大豆油		370	
	大豆の磯煮	大豆 ひじき 油揚げ	にんじん こんにやく	砂糖 大豆油	醤油 みりん かつおだし		
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	大根 ごぼう しいたけ 根深ねぎ	里芋 ごま油	かつお節		
6 (金)	米飯			米		685	さばを食べよう さばは秋から冬にかけて脂がのっておいしくなります。さばなどの魚の油は、血液の流れを良くしたり、脳の働きを活性化させるDHAやEPAまたはIPAを含んでいます。
	牛乳	牛乳				27.0	
	さばの香味焼き	さば	生姜	ごま 大豆油	酒 醤油 みりん 赤唐辛子粉	344	
	カラフル和え		キャベツ きゅうり 梅		ふりかけ調理用		
	のっぺい汁	豚肉 油揚げ 豆腐	にんじん 大根 こんにやく	里芋 でんぷん	かつお節 塩 醤油		
9 (月)	減量食パン			パン		595	温州みかん 日本人にとってみかんといえば「温州みかん」。冬に多く出回りますが、収穫時期の異なるいろいろな種類があります。10月に食べたみかんと味が違うでしょうか。 
	牛乳	牛乳				21.9	
	コーンシチュー	鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん とうもろこし コーンペースト パセリ	大豆油 じゃがいも マーガリン 小麦粉	コンソメスープの素 塩 こしょう とんこつスープ	396	
	海藻サラダ	ひじき 海藻ミックス	きゅうり キャベツ 小松菜		和風ドレッシング		
	みかん		みかん				
10 (火)	米飯			米		659	おなかをきれいに 野菜、いも、豆、きのこなどに多く含まれる食物せんいは、腸の中をきれいにし、生活習慣病を予防します。よくかんで食べましょう。
	牛乳	牛乳				27.9	
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油脂	酢 塩	393	
	筑前煮	鶏肉	生姜 こんにやく にんじん ごぼう れんこん	大豆油 砂糖	醤油 酒 みりん かつお節		
	なめこ汁	豆腐 わかめ みそ	なめこ 大根 根深ねぎ		かつお節		
11 (水)	米飯			米		566	ちゃんこ鍋 「ちゃんこ鍋」とは、もともと相撲部屋の力士たちが食べる鍋料理のこと。肉や豆腐、野菜、きのこなど、いろいろな具材が入っているので、栄養バランスが良く、野菜もたっぷりとることができます。 
	牛乳	牛乳				22.6	
	ちゃんこ鍋	ミートボール 豆腐 鶏肉	白菜 にんじん こんにやく えのきたけ しめじ しいたけ		醤油 塩 かつお節	394	
	ししゃもの唐揚げ	ししゃも		でんぷん 大豆油			
小かぶの甘酢漬け		小かぶ	砂糖	酢 塩			

日 (曜)	献立	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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	メモ
12 (木)	減量うさぎ型パン 牛乳	牛乳	レーズン	パン マーガリン 砂糖		690 36.0	みんなの給食レシピ 静岡市学校給食専用のウェブサイトでは、「ローストチキン」など、リクエストのあった給食レシピを紹介しています。「静岡市 学校給食」で検索してください。
	ローストチキン	鶏肉	たまねぎ にんじん セロリ	大豆油	赤ワイン 醤油		
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ とうもろこし きゅうり レモン	サラダ油 砂糖	酢 塩 こしょう		
	オニオンスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ		とりがらスープ スープストック 塩 こしょう		
	カップケーキ	豆乳 大豆粉	いちご	米粉 砂糖 植物油脂			
13 (金)	米飯			米		663 25.1	みそおでん だしに生姜、赤みそや砂糖を加えて煮込んだみそおでんは、体が温まります。黒はんぺん、さつまあげなど静岡産の食材が入っています。
	牛乳	牛乳					
	みそおでん	生揚げ 豚肉 黒はんぺん さつまあげ うずら卵 昆布 みそ	大根 こんにゃく 生姜	砂糖 じゃがいも	醤油 かつお節		
	野菜の煮びたし	油揚げ	小松菜 白菜 にんじん しめじ	砂糖	醤油 酒 かつおだし		
	パインアップル缶		パインアップル	砂糖			
16 (月)	米飯			米		629 27.0	長寿の秘密は和食 ごはんに、魚、豆、海藻、きのこ、いもなどを組み合わせた和食は、食物せんいも多く、日本人が健康で長生きできる理由の一つだといわれています。
	牛乳	牛乳					
	いわしの梅煮	いわし	梅	砂糖 でんぷん	醤油		
	ひじき入りおひたし	ひじき	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし		
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	大根 ごぼう こんにゃく 根深ねぎ	じゃがいも	かつお節		
17 (火)	のっぺいうどん (うどん、のっぺいうどんの汁)	豚肉	ほうれん草 白菜 にんじん こんにゃく しいたけ 根深ねぎ	うどん でんぷん	みりん 醤油 塩 かつお節	645 28.0	冬至とかぼちゃ 冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない、といわれています。かぼちゃは長く保存できることから、長寿を願う意味もこめられているそうです。
	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 パン粉 米粉 小麦粉 砂糖 大豆油	醤油 塩		
	和風サラダ	いか わかめ	きゅうり キャベツ		和風乳化ドレッシング		
	冬至献立						
18 (水)	冬野菜のカレーライス (麦入り米飯、冬野菜のカレー)	豚肉 スキムミルク チーズ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー りんご	米 麦 大豆油 じゃがいも	赤ワイン とんこつスープ カレールウ 中濃ソース こしょう チャツネ トマトケチャップ	729 25.5	冬野菜のカレーライス いつものカレーと違って、ブロッコリーやカリフラワーを使っています。これらはビタミンを多く含むので、かぜの予防のためにもぜひ食べてほしい野菜です。
	牛乳	牛乳					
	ほうれん草とコーンのソテー	ベーコン	ほうれん草 とうもろこし	大豆油	スープストック 塩 こしょう		
	福神漬		だいこん なす きゅうり れんこん 生姜	砂糖	醤油 酢 塩		
	冬至献立						
19 (木)	米飯			米		686 27.3	さんが焼き あじの魚肉に、たまねぎ、にんじん、ねぎなどを練りこんで調味料で味付けした「あじ入りさんが」をオーブンで焼きます。
	牛乳	牛乳					
	田舎煮	豚肉 昆布 生揚げ みそ	にんにく 生姜 にんじん 大根 こんにゃく しいたけ	ごま油 じゃがいも 砂糖	酒 醤油 みりん かつお節		
	さんが焼き	あじ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう たけのこ	豚脂 でんぷん 砂糖 大豆油	醤油 塩		
	野菜のごま和え		キャベツ 小松菜 もやし	ごま 砂糖	醤油		

★ 表示の栄養価（エネルギー・たんぱく質・カルシウム）は、中学年（3・4年生）1人分をすべて食べた場合にとることのできる栄養量です。
★ 献立により、子どもたちの食べられる量を考慮して、主食を減量しています。その場合、「米飯(減量)」「減量〇〇パン」と表記しています。

お知らせ

- ・給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。・給食費はすべて食材料費に使われています。・魚には、小骨が残っている場合があります。
 - ・献立表の食品の分類については、静岡市では、食べ物の体の中での働きで分けています。・揚げ油は、料理が変わるたびに交換するとは限りません。
 - ・給食で使用している魚介類（しらすぼしなど）や海藻には、エビやイカ、カニ、タコなどが混入している場合があります。
 - ・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。
 - ・パンは小麦、乳を使用しており、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、ゼラチンが混入する可能性があります。
 - ・めん（ソフトめん・中華めん・うどん）は小麦を使用しており、めん類の製造工程で、そば、卵が混入する可能性があります。
- ※「食育ブック」「給食&食育だよりセレクトブック」「SeDoc」（少年写真新聞社）、「学校イラストカット」（マール社）のイラストを使用しています。