



日(曜)	献立	小学校	Aブロック	中吉田学校給食センター		一口メモ
		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 干しぶどう	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む パン マーガリン	調味料	
2 (月)	減量うさぎ型パン					587 24 389 旬の食べ物はどれかな？ 「カリフラワー」 カリフラワーには、ガン予防の成分(イソチオシアネート)とビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは体の免疫力を高める白血球の働きを強くするので、ウイルスに対する抵抗力がつけます。
	牛乳	牛乳				
	冬野菜のクリームシチュー	鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん カリフラワー 白菜	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム	塩 こしょう スープストック とんこつスープ	
	ツナとコーンのサラダ	まぐろ油漬	キャベツ きゅうり とうもろこし		コールスロートレッシング	
	りんご		りんご			
3 (火)	米飯			米		629 27.8 456 旬の食べ物はどれかな？ 「春菊」 春菊は冬を代表する緑黄色野菜です。カロテンはほうれん草よりも多く含まれ、風邪など病気の予防に効果があります。骨を丈夫にするカルシウムも多いです。独特の香りがあり、鍋物ととても合う野菜です。
	牛乳	牛乳				
	ちゃんこ鍋	豚肉 ミートボール 焼き豆腐	白菜 春菊 こんにゃく えのきたけ にんじん		醤油 塩 かつおだし	
	和風サラダ	いか わかめ	きゅうり キャベツ		和風しょうゆドレッシング	
	さんが焼き	まあじ 植物性たん白 みそ	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう たけのこ	豚脂 油 油脂 砂糖	醤油 塩 香辛料	
4 (水)	中華丼			米		673 21.8 335 「大学いも」 中吉田給食センターでは、「大学いも」を手作りします。イチヨウ切りにしたさつまいもを油で揚げて、手作りのタレに絡めます。人気献立です。
	米飯(減量)					
	中華丼の具	あさり いか 豚肉 うずら卵	生姜 にんにく キャベツ にんじん チンゲンサイ きくらげ	大豆油 ごま油 でんぶ	中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース 醤油 とんこつスープ	
	牛乳	牛乳				
	大根ときゅうりの中華漬け		きゅうり 大根	砂糖 ごま油	酢 醤油 塩	
	大学いも			さつまいも 大豆油 ごま 砂糖	醤油 酢	
5 (木)	米飯(減量)			米		734 23 342 寒さに負けない 体をつくろう 寒さに負けない体をつくるためには、栄養バランスのとれた食事を毎日3食しっかりと食べることが大切です。栄養バランスのとれた食事ができている人は、さらに、ビタミンAとビタミンCを多くとるようにしましょう。
	牛乳	牛乳				
	メンチカツ	豚肉 大豆たん白	たまねぎ	大豆油 でんぶ 小麦粉 植物油	塩 香辛料	
	荳わかめサラダ	荳わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし	ごま	和風ドレッシング	
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ こんにゃく ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし	
6 (金)	ソフトめん			ソフトめん		721 25.5 409 旬の食べ物はどれかな？ 「ブロッコリー」 ブロッコリーは緑黄色野菜です。カロテンやビタミンCが豊富に含まれているので、寒くなるこの季節、風邪の予防に効果が期待できます。つぼみの部分だけでなく、茎の部分も栄養があるので、捨てないで食べるようにしましょう。
	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 マッシュルーム りんご ペースト	大豆油	塩 こしょう 赤ワイン チョコネ 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	
	牛乳	牛乳				
	ブロッコリーのサラダ	ハム	キャベツ ブロッコリー	じゃがいも マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ	こしょう	
	豆乳プリン	豆乳		水あめ 砂糖 粉末油脂	塩	
9 (月)	二色丼			米		583 26.4 355 ふるさと給食 「地産地消」 ふるさと給食では、静岡産食品や静岡ならではの料理を提供しています。地場産物や郷土料理を積極的に取り入れ、地元の食文化を体験できる献立を実施しています。
	米飯(減量)					
	「ふるさと給食の日」 ツナそばろ	まぐろ油漬	生姜 枝豆	砂糖	醤油 酒	
	卵そばろ	鶏卵		砂糖 植物油	発酵調味料 塩 醤油	
	牛乳	牛乳				
	静岡の実だくさん汁	豚肉 いわしのつみれ 豆腐 みそ	こんにゃく 大根 しめじ 葉ねぎ		かつおだし	
	エクレア	液卵 脱脂粉乳 ゼラチン 卵黄		加糖脱脂練乳 チョコレート ショートニング ファッツプレッド 小麦粉 砂糖	洋酒 塩	
10 (火)	米飯(減量)			米		577 22.6 460 「みそおでん」 みそは「体を温める食品」と言われています。みそは大豆を発酵させた食品で、消化の良いたんぱく質や酵素を含み、腸内環境を整える作用があり、代謝を高めて体を温める働きがあります。
	牛乳	牛乳				
	みそおでん	豚肉 黒布 うずら卵 黒半べん さつまあげ みそ	こんにゃく 大根	じゃがいも 砂糖	かつおだし フィッシュカルシウム 醤油 みりん	
	野菜のからし和え	いか	キャベツ 小松菜 もやし		醤油 かつおだし 洋辛子粉	
	みかん		みかん			
11 (水)	減量りんごチップ入りロール型パン		りんごチップ	パン		653 28.2 546 「クラムチャウダー」 クラムチャウダーは、あさりや野菜を煮込んで作るスープです。あさりや野菜の旨味たっぷりのクラムチャウダーを飲んで、冷えた体を温めましょう。
	牛乳	牛乳				
	ハンバーグ	豚肉 鶏肉 植物性たん白	たまねぎ	砂糖 豚脂 でんぶ ぶどう糖	中濃ソース トマトケチャップ 赤ワイン ポークエキス 発酵調味料 酵母エキス チキンブイヨン イタリアンドレッシング	
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり 枝豆			
	クラムチャウダー	鶏肉 あさり 牛乳	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油	コンソメスープの素 塩 こしょう 白ワイン	
12 (木)	米飯(減量)			米		689 19.2 340 中華料理を食べよう 「春巻」 春巻は中華料理の天心の一つです。立春に新芽を出す、たけのこ等を使っていたことから「春巻」と名付けられたそうです。
	牛乳	牛乳				
	春巻	植物性たん白 鶏肉	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ	大豆油 植物油 だんぶ 春雨 小麦粉 ショートニング 砂糖 粉あめ 粉末油脂	醤油 酵母エキス オイスターソース 香辛料 ぼたて貝エキス 塩	
	チンゲン菜入り香味炒め	豚肉	生姜 にんじん キャベツ しめじ チンゲンサイ	大豆油 ビーフン ごま	中華スープの素 塩 こしょう 醤油	
	中華コーンスープ	豆腐	たまねぎ とうもろこし クリームコーン 根深ねぎ	でんぶ	とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう	

日(曜)	献立	小学校		Aブロック		中吉田学校給食センター		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	一口メモ
		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				
13(金)	米飯(減量) 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 厚焼卵 おひたし	牛乳 鶏肉 全卵 ひじき	生姜 しいたけ たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも 大豆油 砂糖 砂糖 植物油	米 酒 フィッシュカルシウム みりん 醤油 酢 塩 こんぶ調味液 魚介エキス 発酵調味料 醤油 かつおだし みりん		606 24.4 390	体を作る食べ物はどれかな? 「たまご」 たまごは体を大きくするたんぱく質や、体の調子を整えるビタミンなどいろいろな栄養素を含んでいます。また、黄身に多く含まれるレシチンは脳の働きを良くしてくれます。	
16(月)	ツナサンド 減量食パン ツナサンドの具 牛乳 大豆とウインナーのトマト煮 パインアップル缶	まぐろ油漬 牛乳 豚肉 ウインナー チーズ 大豆	きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん トマト ビューレ トマトジュース グリンピース	パン ノンエッグマヨネーズ 大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム 砂糖	こしょう トマトケチャップ スープ ストック ウスターソース 塩 こしょう 赤ワイン		649 25.2 335	味付けのひみつは何かな? 「トマトだし:大豆とウインナーのトマト煮」 トマトにはビタミンC、食物繊維、ビタミンEなどが多く含まれています。また、旨味成分も豊富で、煮込み料理に加えると、旨味がぐんと増します。	
17(火)	チキンカレーライス 麦入り米飯 チキンカレー 牛乳 星型チーズ入り野菜サラダ クリスマスデザート	鶏肉 チーズ スキムミルク 牛乳 チーズ 豆乳クリーム 寒天	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト キャベツ きゅうり 赤ピーマン いちご果汁	米 麦 大豆油 じゃがいも グラニュー糖 砂糖 水あめ 果糖 植物油	塩 赤ワイン こしょう とりがらスープ チャツネ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース フレンチドレッシング		698 22.3 327	体を作る食べ物はどれかな? 「鶏肉」 鶏肉は豚肉や牛肉に比べ、脂肪が少なく、たんぱく質を多く含んでいます。さらに皮膚や粘膜の健康を守るビタミンAもたくさん含まれています。今日のカレーは「チキンカレー」です。	
18(水)	米飯(減量) 牛乳 かぼちゃのサンドフライ カラフル和え みそけんちん汁	牛乳 豚肉 植物性たん白 キャベツ にんじん きゅうり 梅 豆腐 みそ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり 梅 大根 ごぼう しめじ 根菜ねぎ	米 大豆油 砂糖 豚脂 でんぷん パン粉 小麦粉 植物油 ごま じゃがいも	醤油 発酵調味料 ウスターソース 香辛料 ふりかけ調理用 かつおだし 酒 みりん 塩		613 17 327	冬至献立 今年の冬至は12月21日です。冬至の日に、昔から食べられてきた野菜が「かぼちゃ」です。実りの秋が過ぎ、作物の少ない冬に貴重な栄養源であるかぼちゃを食べ、病気をせず健康でいられることを昔の人は祈っていたそうです。	
19(木)	唐しそあんかけうどん うどん 唐しそあんかけ 牛乳 野菜サラダ 大豆といりごとアーモンドのポリポリ焼き	豚肉 みそ 牛乳 キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし 大豆 かえり煮干し	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ しいたけ 根菜ねぎ キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし	うどん 大豆油 砂糖 でんぷん ごま油 アーモンド 大豆油 砂糖 ごま	酒 中華スープの素 マーボー豆腐の素 フィッシュカルシウム オイスターソース みりん 醤油 赤唐辛子粉 和風ごまドレッシング 醤油 みりん		644 31.3 541	もうすぐ冬休み	

※麺類の製造過程で、卵、そばが混入す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、カシューナッツ、くるみ、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。

※献立の使用食材の表記は、全てではありませんので、アレルギー等の確認は、詳細献立表で行ってください。

©食育だより(建学社)、食育ブック(少年写真新聞社)、学校給食(全国学校給食協会)のイラストを使用しています。

※食材の使用については、安全確認に努めていきます。

※静岡市の学校給食では、三色分類は主に食品の働きで分けてあります。

※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。



学校給食
ウェブサイトを
ぜひ見てね!



ふゆ やす げん き す

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

★こまめに手を洗う



★早寝・早起きを心がける



★冬が旬の野菜や果物を取り入れる



白菜 大根 かぶ ねぎ
ほうれん草 みかん りんご

★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる



★適度に体を動かす

