

12月

給食献立表



◆令和6年度 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

日 (曜)	献立	中学校		Cブロック		丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひと口メモ
		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				
2 (月)	米飯 (減量)			米				788	箸を正しく 持っていますか? 上の箸だけを動かして、食べ物を挟みま す。箸のみで食事を するのは、日本独自の 習慣です。
	牛乳	牛乳						33.6	
	中華丼の具	豚肉 いか あさり	生姜 にんにく にんじん たけのこ 白菜 チンゲン サイ きくらげ	大豆油 ごま油 でんぷ ん	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			329	
	パンパンジー こんがりナッツ	鶏肉	キャベツ きゅうり	ごま カシューナッツ					
3 (火)	米飯 (減量)			米				693	お腹をきれいに する食べ物 「海藻ミックス」 「ごぼう」
	牛乳	牛乳						24.2	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青のり粉		小麦粉 大豆油				374	
	海藻サラダ	ハム 海藻ミックス	きゅうり キャベツ	ごま	和風ドレッシング				
	みそけんちん汁	豆腐 みそ	大根 にんじん ごぼう しいたけ 根深ねぎ	じゃがいも ごま油	かつおだし 酒 みりん 塩				
4 (水)	米飯			米				800	環境おうえん給食 静岡市では、給食に 有機農産物を使う取 り組みを始めていま す。今日のにんじん や大根、9日と13日 の大根は県内の農家さ んが有機農業で作っ た野菜です。
	牛乳	牛乳	太字 は県内産です					31.4	
	筑前煮	鶏肉	生姜 にんじん こんにゃ く ごぼう しいたけ	大豆油 じゃがいも 砂 糖	酒 醤油 みりん かつお 節			414	
	のり入り厚焼卵	鶏卵 のり		砂糖 植物油脂 でんぷ ん	酢 みりん かつおだし 醤油 塩 昆布エキス				
	駿河汁	青のりボール 豆腐 み そ	生姜 小松菜 大根 しめ じ 葉ねぎ	里芋	かつお節				
5 (木)	うどん			うどん				682	フェアトレード フェアトレードとは、 発展途上国で生産され た原材料または製品を 適正な価格で売出し、 生産者の生活改善と自 立を目指す貿易の仕組 みのことです。今日の ごま和えのごまの一部 にフェアトレードのも のを使っています。
	牛乳	牛乳						32.8	
	のっぺいうどんのつゆ	鶏肉 油揚げ	しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 白菜 根深ね ぎ	でんぷん	かつお節 醤油 塩			346	
	しゅうまい	鶏肉 豚肉 ゼラチン 卵白 大豆粉	たまねぎ	小麦粉 豚脂 砂糖 ラード	塩 醤油 香辛料 チキン エキス ポークエキス				
	ごま和え		キャベツ ほうれん草 も やし	ごま 砂糖	醤油				
6 (金)	米飯			米				768	魚を食べよう 「あじフライ」
	牛乳	牛乳						29.4	
	あじフライ	あじ		パン粉 植物油脂 大豆 油	塩			446	
	和風サラダ	まぐろ油漬	きゅうり キャベツ		野菜入り和風ドレッシング				
	みそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ みそ	白菜 ほうれん草 根深ね ぎ にんじん		かつおだし				
9 (月)	米飯			米				773	みかん みかんは、ビタミンCを 多く含むため、風邪の 予防に効果がありま す。袋の部分には、水 溶性食物繊維のペクチ ンが多く、便通を整え る働きがあります。
	牛乳	牛乳						29.5	
	みそおでん	豚肉 昆布 黒半ぺん さつまあげ 生揚げ み そ	こんにゃく 大根	じゃがいも 砂糖	かつおだし 醤油 みりん			379	
	おひたし 菊花みかん	わかめ 油揚げ	ほうれん草 キャベツ みかん		醤油 かつおだし				
10 (火)	切目入りパン			パン				769	ラビオリ ラビオリは、小麦粉 で作った生地と肉や 野菜などの具材を包 んだイタリアの伝統 的なパスタ料理で す。
	牛乳	牛乳						34.2	
	スティックチーズ	チーズ						400	
	セルフホットドック	ウインナー	トマトピューレ	大豆油	とんかつソース 赤ワイン				
	ポイルドキャベツ		キャベツ						
	ラビオリスープ	鶏肉 豚肉	たまねぎ ほうれん草 と うもろこし にんじん	小麦粉 パン粉 豚脂 砂糖	スープストック とりがら スープ 塩 こしょう 酒 ポークエキス 香辛料				
11 (水)	米飯 (減量)			米				738	鶏肉のザンギ 北海道では、鶏の唐 揚げのことを「ザン ギ」と呼びます。一 般的な鶏の唐揚げと 比べ味付けが濃いの が特徴です。
	牛乳	牛乳						34.1	
	鶏肉のザンギ	鶏肉 鶏卵	にんにく 生姜	砂糖 でんぷん 小麦粉 大豆油	醤油 酒 ウスターソース こしょう			413	
	レモンじょうゆ和え		ほうれん草 キャベツ も やし レモン		醤油 かつおだし				
	さけ団子入り石狩風汁	さけ団子	白菜 こんにゃく えのき たけ にんじん しめじ 大根 根深ねぎ		醤油 塩 かつおだし フィッシュカルシウム				
12 (木)	麦入り米飯			米 麦				849	冬野菜のカレー 冬野菜には、ビタミン Cやβカロテンを豊富 に含む野菜が多く、免 疫力を高める効果があ ります。今日は、カ レーに冬に旬を迎える ブロッコリーやカリフ ラワーなどの野菜を入 れました。しっかり食 べて風邪などに負けな い体を作りましょう。
	牛乳	牛乳						24.3	
	冬野菜のカレー	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 れんこん カリ フラワー ブロッコリー りんごペースト	大豆油 じゃがいも 生 クリーム	赤ワイン こしょう チャ ツネ カレールウ カレー 粉 トマトケチャップ ウ スターソース フィッシュ カルシウム			458	
	こんにゃくサラダ		サラダこんにゃく 小松菜 キャベツ		青じそドレッシング				
	フルーツ入りパンナコッ タ	牛乳 クリーム 練乳	みかん 黄桃	砂糖					



**ふるさと給食
環境おうえん給食**

**北海道献立
環境おうえん給食**



日 (曜)	献立	中学校	Cブロック	丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひと口メモ
		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)	ロールパン			パン		903 32.9 359	季節を感じよう 町がキラキラと装飾されるこのシーズン。ご家庭でも、もみの木を飾り付けて、わくわくしているのではないのでしょうか。今日の給食は、もみの木の形をしたハンバーグに星型のチーズが入ったサラダが登場します。
	牛乳	牛乳					
	もみの木ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ にんにく 生姜 トマト	豚脂 砂糖 大豆油	塩 香辛料		
	星型チーズ入りコーンサラダ	チーズ	とうもろこし キャベツ きゅうり		シーザードレッシング		
	ミネストローネ		にんじん たまねぎ チンゲンサイ トマト	じゃがいも	とりがらスープ スープストック 塩 こしょう		
チョコケーキ	鶏卵 乳製品	こんにゃく	砂糖 小麦粉 チョコレート ココア 水あめ 油脂				
16 (月)	コーンピラフ		とうもろこし グリンピース たまねぎ 赤ピーマン にんにく	米 砂糖 植物油	塩 こしょう 野菜ブイヨン	911 26.6 368	コーンピラフ ピラフは、洋風の炊き込みご飯で、生米を炒めてからスープで炊いて作る、フランス発祥の料理です。今日は、コーンやグリーンピースなどを入れたピラフにしました。
	牛乳	牛乳					
	野菜コロッケ	大豆粉	にんじん かぼちゃ たまねぎ 枝豆	じゃがいも パン粉 植物油 砂糖 小麦粉 でんぷん 大豆油	香辛料 ミルポワ 塩		
	ツナサラダ	まぐろ水煮	キャベツ きゅうり 赤ピーマン	サラダ油 砂糖	酢 塩 こしょう		
	クラムチャウダー	あさり 鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん	じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油	スープストック 塩 こしょう 白ワイン		
17 (火)	米飯			米		845 31.7 379	環境おうえん給食 おなかのそうじをしてくれる食べ物「ひじき」
	牛乳	牛乳					
	さばのねぎソースかけ	さば	葉ねぎ	大豆油 サラダ油 砂糖 でんぷん	醤油 酒 みりん		
	ひじき入りおひたし	ちくわ ひじき	白菜		醤油 かつおだし		
	大根のそぼろ汁	鶏肉 豆腐	しめじ にんじん 大根 ほうれん草	でんぷん	かつおだし 酒 こしょう 塩 醤油		
18 (水)	ソフトめん			ソフトめん		795 31.9 433	冬休みの生活 朝起きるのがつらい季節ですが、冬休みの間も早寝、早起きをして朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになり、1日の生活リズムが整います。
	牛乳	牛乳					
	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 りんごペースト	大豆油	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 とんこつスープ フィッシュカルシウム		
	ブロッコリーのサラダ		キャベツ ブロッコリー とうもろこし		ごまドレッシング		
	パインアップル缶		パインアップル	砂糖			
19 (木)	米飯(減量)			米		924 26.7 390	冬至 昔は現代に比べて食材の保存技術が発達していなかったため、保存性が高いかぼちゃは寒い冬に食べることが出来る貴重な緑黄色野菜でした。栄養豊富なかぼちゃを食べて、風邪の予防をしましょう。
	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 砂糖 パン粉 米粉 小麦粉 大豆油	醤油 塩		
	かぼちゃサラダ	ハム	かぼちゃ キャベツ きゅうり レーズン	アーモンド マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう		
	ほうれん草のスープ	豚肉	にんじん たまねぎ ほうれん草 根深ねぎ	じゃがいも マカロニ でんぷん	とりがらスープ 醤油 塩 フィッシュカルシウム		
20 (金)	米飯			米		686 20.7 333	大根ときゅうりの中華漬け 今日の中華漬けは、センターで味付けをしています。ごま油の香りと酢の酸味が食がすすむ味付けになっています。
	牛乳	牛乳					
	八宝菜	豚肉 うずら卵	生姜 にんにく にんじん たけのこ きくらげ 白菜 チンゲンサイ	大豆油 ごま油 でんぷん	醤油 酒 中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース		
	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		
	ももまん	小豆 寒天		小麦粉 砂糖 ラード 植物油	塩 イースト		

幸運を呼び込む**冬至**の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

んのつく食べ物を食べると、**幸運**になるといいうい伝えもあります。



かぼちゃ (なんきん) れんこん ぎんなん きんかん うどん

今年の冬至は
12月21日です。



生活かんたん! 静岡市の学校給食
おいしい静岡
いただきます!



学校給食の情報やレシピをホームページに掲載しています。



- 給食費は全て食材料費に使われています。
- 少年写真新聞社、学校給食のイラストを使用しています。
- 魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しましょう。
- 食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。
- 魚の加工品には、まれに魚卵が含まれてい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・豚肉等が混入する可能性があります。
- 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、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・ゼラチン等が混入する可能性があります。