



# きゅうしょくこんだてひょう

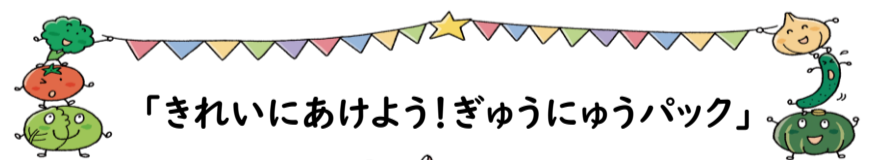


給食予定回数 16回

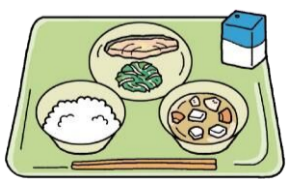
静岡市立清水岡小学校

日	ようび	こんだて	(あか)	(みどり)	(き)	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 塩分g	ひとくちメモ	
			からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる			
9	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ブリのみそつけフライ こうはくなます しずおかじる スイートポテト	ぎゅうにゅう ブリ さいきょうみそ	だいこん にんじん はくさい こまつな にんじん ねぶかねぎ えのきだけ	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら さとう さつまいも さとう こめこ	690 22.4 20.3 422 2.1	<b>今年もよろしくお祈りします</b> 冬休みも終わり今日から給食が始まります。生活リズムは戻ってきてますか？まだまだ寒いですが、「早寝・早起き・朝ごはん」で今年も元気に過ごしましょう。	
10	金	バターロールパン ぎゅうにゅう ビーフシチュー コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン	パン じゃがいも あぶら ドレッシング	601 22.5 26.0 308 2.1	<b>サラダ</b> サラダの語源はラテン語で「塩」を意味する「サル」からきているとされています。もともと野菜には塩だけをかけて食べていたからでしょうか。今はいろいろな味でサラダを楽しめますね。	
13	月	<b>成人の日</b>						
14	火	むぎごはん ぎゅうにゅう カツオほぐしみりコロッケ きゅうりとなめたけのあえもの みそしる	ぎゅうにゅう カツオ	たまねぎ キャベツ きゅうり えのきだけ にんじん だいこん こまつな	こめ むぎ じゃがいも パンこ こむぎこ でんぷん さとう あぶら さとう	539 16.9 14.6 379 1.4	<b>きれいに手を洗おう</b> 	
15	水	カレーライス ぎゅうにゅう わかめサラダ あじつけにぼし	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ かえりにぼし	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも あぶら ドレッシング ごま さとう	606 23.4 16.4 352 2.2	<b>カレー</b> カレーはいろいろな野菜を煮込んで作るので栄養もとれ主食もすすみます。岡小のみんなが大好きな給食献立の1つです。サラダも牛乳も残さず食べてくださいね。	
16	木	ソフトめん ミートソース ぎゅうにゅう じゃがいものこうみあげ ヨーグルト	ぎゅうにく ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう あおのり ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム キャベツ にんじん たまねぎ はくさい こかぶ	ソフトめん あぶら じゃがいも こむぎこ あぶら	656 29.1 21.3 390 2.0	<b>ひと口だけで食べてみよう</b> 私たちは食べることで命を保ったり活動したり、成長をしたりしています。毎日を元気に過ごすためにも、好き嫌いをしないで食べることができるとよいですね。	
17	金	きれめいりロールパン だいずチョコレート ぎゅうにゅう チーズオムレツ キャベツソテー ポトフ	だいず ぎゅうにゅう たまご チーズ とりにく ウィンナー	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい こかぶ	パン さとう さとう こめこ あぶら	637 25.0 9.7 427 2.4	 ウェブサイトで紹介している給食のレシピもぜひご覧ください！ 	
20	月	むぎごはん ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかに きゅうりのちゅうかあえ マンゴープリン	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ちくわ ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり こかぶ マンゴー	こめ むぎ ごまあぶら さんおんどう でんぷん さとう ごまあぶら ごま さとう	603 23.3 18.2 408 1.8	<b>口中調味</b> ごはんとおかずを交互に食べるとたん白なごはんとおかずがほどよく混ざり、おいしく感じられると言われています。これは「口中調味」といいます。	
21	火	ロールパン いちごジャム ぎゅうにゅう すいとん だいずとじゃこのあげに	いちごジャム ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう だいず かえりにぼし	だいこん はくさい にんじん しょうが	パン こむぎこ でんぷん さつまいも でんぷん さとう あぶら	597 24.5 19.2 427 2.1	<b>すいとん</b> すいとんは小麦粉の団子野菜などと煮た汁物です。過去に日本には食糧不足の時代がありました。その頃に主食と副食を兼ねた食事として食べられていたようです。	
22	水	むぎごはん ぎゅうにゅう しずおかおでん ごまあえ ぼんかん	ぎゅうにゅう ぎゅうすじ ぶたもつ こんぶ さつまあげ くろはんぺん すじぼこ うずらたまご おでんこ	だいこん こんにやく ほうれんそう もやし にんじん ぼんかん	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま	574 23.7 12.6 346 1.6	<b>ふるさと給食の日</b> 静岡には「静岡おでん」という全国的に有名なご当地グルメがあります。黒はんぺんやおでん粉など静岡ならではの食材も入っている、まさにふるさとの味です。また、今が旬の庵原地区で採れた「ぼんかん」も味わっていただきましょう。	

日	ようび	こんだて	(あか)	(みどり)	(き)	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 塩分g	ひとくちメモ
			からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる		
23	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ごもきんぴら いしかりじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく サケ とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん こんにやく いんげん しょうが はくさい だいこん しめじ ねぶかねぎ えのきだけ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	663 26.0 22.2 330 1.9	<b>北海道の料理</b> 北海道石狩地方に伝わる「石狩鍋」はサケと野菜のみそ仕立ての鍋です。給食ではアレンジして石狩汁にしました。サケから出るだしがとてもおいしいです。
24	金	バターロールパン ぎゅうにゅう やきそば とうふとチンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり とうふ	キャベツ もやし にんじん しょうが チンゲンサイ えのきだけ	パン むしめん あぶら	530 22.6 21.8 367 2.4	<b>やきそば</b> やきそばには、めんの1.5倍の量の野菜が入っています。大量の野菜とめんを炒めておいしく仕上げるには、カと手早さが必要です！
27	月	むぎごはん ぎゅうにゅう さといもとだいこんのごまみそに なっとう にびたし	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ なっとう あぶらあげ	だいこん にんじん いんげん こんにやく ごまつな はくさい	こめ むぎ さとう あぶら ごま	614 25.3 18.8 409 2.0	<b>和食</b> 和食は日本人の伝統的な食文化で、世界的にも注目されています。給食でも子どもたちに和食のよさを伝えていきたいと考えてます。
28	火	げんまいパン ぎゅうにゅう ハンバーグ ポテトサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまねぎ きゅうり たまねぎ ホールコーン ほうれんそう にんじん もやし はくさい	たまねぎ きゅうり たまねぎ ホールコーン ほうれんそう にんじん もやし はくさい	パン げんまい さとう あぶら さとう マヨネーズ	610 24.3 26.1 369 2.4	<b>感謝の気持ち</b> 岡小学校には毎日たくさんの給食の材料が運ばれてきます。どれもが生産者の方々が大切に育てたり製造したりしたものです。多くの人に支えられて給食を食べることが出来ます。
29	水	ぶたたまにしよくだん ぎゅうにゅう のっぺいじる ぼんかん	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう とりにく とうふ	たまねぎ にんにく しょうが だいこん にんじん ねぶかねぎ しいたけ ぼんかん	こめ むぎ さんおんどう あぶら さとう あぶら さといも でんぷん	639 27.3 8.2 335 2.3	<b>ふるさと給食の日</b> 今日は県内産の豚肉と炒り卵で二色丼にします。もりもり食べましょう！ 
30	木	むぎごはん ぎゅうにゅう マンダイのあまずに ワンタンスープ	ぎゅうにゅう マンダイ ぶたにく たまご	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ピーマン はくさい ねぶかねぎ たまねぎ しょうが	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら	604 25.4 15.4 273 1.8	<b>正しい姿勢で食べていますか？</b> 
31	金	ロールパン ぎゅうにゅう ふゆやさいのクリームシチュー フレンチサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん はくさい カリフラワー ブロッコリー きゃべつ きゅうり ホールコーン みかん	パン あぶら こむぎこ バター なまクリーム ドレッシング さとう みずあめ	635 21.9 29.5 351 2.2	<b>ブロッコリー</b> ブロッコリーは濃い緑色をしていて、葉物野菜と同じ仲間に見えますが、実は小さなつぼみが集まっています。カリフラワーも同様で、つぼみを食べる野菜です。収穫しないでおくと花が咲きます。 



学校給食課が作成した牛乳パックの開け方動画の二次元コード  
<https://youtu.be/yHYK1Hz1FX8>



毎日の給食は、たくさんの人々が関わり心を込めて準備してくれています。食べることの大切さを理解し感謝していただきましょう。

- ※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。食べる時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。
- ※少年写真新聞社のイラストを使用しています。



### 牛乳のストローレス化をめざします！

学校給食の牛乳を飲む時に使用しているプラスチックストローをやめると、年間12.5トンのプラスチックごみを削減できるんだって！

上の動画を見ると、牛乳パックを上手にあげるコツがわかるよ！ぜひ参考にしなね。