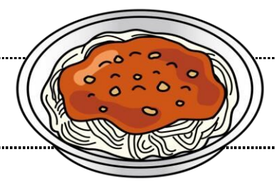
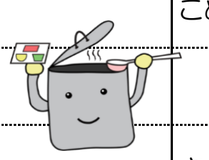
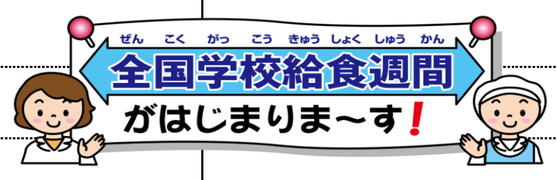
1月　きゅうしょくこんだてひょう

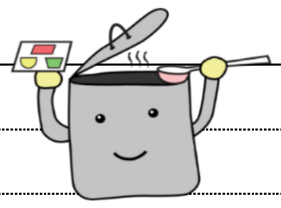
静岡市学校給食献立作成テーマ：　食べ物のひみつを探して楽しく食べよう　　令和6年度　　静岡市立清水三保第二小学校

日 曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき 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）	エネルギー kcal たんぱくしつ g ししつ g カルシウム mg えんぶん g	一口メモ
9日 （木）	カレーライス	ぶたにく	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　りんご　トマト	こめ　むぎ　じゃがいも あぶら　ルウ	630kcal 22.9g 20.2g 344mg 2.4g	かいそうサラダ ワカメや昆布などの海藻は、食物繊維やビタミン・ミネラルなどが豊富で「海の野菜」と呼ばれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かいそうサラダ	かいそう　わかめ	きゅうり　キャベツ	ドレッシング		
10日 （金）	むぎごはん			こめ　むぎ	599kcal 23.0g 17.1g 414mg 1.5g	かぶ 漬物にしたり、焼いたり、煮たり、料理により食感や甘みが変化して楽しめる野菜です。“七草がゆ”に使われる春の七草の「すずな」は「かぶ」の別名です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なまあげのちゅうかに	ぶたにく　なまあげ	しいたけ　たけのこ　たまねぎ キャベツ	さとう　でんぷん　ごまあぶら		
	きゅうりのちゅうかあえ		きゅうり　こかぶ	さとう　ごまあぶら　ごま		
14日 （火）	ロールパン			ロールパン	608kcal 24.9g 23.5g 580mg 2.4g	
	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		
	たまごスープ	たまご	たまねぎ　ちんげんさい	でんぷん		
15日 （水）	むぎごはん			こめ　むぎ	576kcal 28.8g 17.6g 359mg 2.2g	鮭 魚を“赤身”“白身”に分類することがありますが、「鮭」がどちらかというと…見た目は赤く見えますが“白身”の魚です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのしおやき	さけ				
	いそかあえ	のり	こまつな　キャベツ　もやし			
	みそけんちんじる	とりにく　とうふ　みそ	ごぼう　こんにゃく　にんじん だいこん　しいたけ　はねぎ	ごまあぶら		
16日 （木）	むぎごはん			こめ　むぎ	622kcal 26.4g 18.7g 409mg 1.9g	**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！**
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さといもとだいこんのごまみそに	とりにく　なまあげ　みそ	だいこん　こんにゃく　にんじん グリンピース	さといも　あぶら　さとう ごま		
	なっとう	なっとう		たれ		
	おひたし		こまつな　はくさい			
17日 （金）	ソフトめん			ソフトめん	663kcal 29.7g 21.2g 552mg 1.5g	ソフトめん 「ソフトめん」に使用する小麦は、１００％国内産の小麦粉を使用しています。
	ミートソース	ぎゅうにく　ぶたにく	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　マッシュルーム　トマト	あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	じゃがいものこうみあげ	あおのり		じゃがいも　こむぎこ あぶら　ごま		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
20日 （月）	むぎごはん			こめ　むぎ	596kcal 25.1g 14.8g 275mg 1.9g	マンダイ 「マンダイ」は“しずまえ”でとれる深海魚です。味はマグロに似ていると言われています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　しずまえ鮮魚を使用した献立				
	マンダイのあまずに	マンダイ　だいず	にんじん　たけのこ　たまねぎ しいたけ　ピーマン	でんぷん　あぶら　さとう		
	ワンタンスープ	ぶたにく　らんぱく　みそ	たまねぎ　ねぶかねぎ　はくさい	こむぎこ　でんぷん ごまあぶら		
21日 （火）	まぐろのにしょくどん	まぐろ　たまご	しょうが　えだまめ	こめ　むぎ　あぶら　さとう	637kcal 26.0g 21.4g 289mg 1.7g	ツナ 静岡県で生産されるツナ缶の量は全国１位です。給食で使われるツナ缶はまぐろで作られています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　ふるさと給食の日				
	のっぺいじる	とりにく　とうふ	にんじん　だいこん　ごぼう しいたけ　ねぶかねぎ	さといも　でんぷん		

日 曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき 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）	エネルギー kcal たんぱくしつ g ししつ g カルシウム mg えんぶん g	一口メモ
22日 （水）	ロールパン			ロールパン	603kcal 26.9g 19.3g 345mg 2.1g	**ブロッコリー** ブロッコリーは冬が旬の野菜です。ビタミンA、ビタミンCなどが豊富で病気の予防に役立ちます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークビーンズ	ぶたにく　だいず	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム	あぶら　さとう		
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー　キャベツ とうもろこし	ドレッシング		
	ぽんかん		ぽんかん			
23日 （木）	むぎごはん			こめ　むぎ	601kcal 21.0g 18.5g 279mg 1.3g	**学校給食週間** １月24日～30日の５日間は「学校給食週間」です。昔から食べられている料理や地元の料理を給食の献立にしています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ビーフシチュー	ぎゅうにく	しょうが　にんにく　にんじん たまねぎ　トマト　マッシュルーム	あぶら　じゃがいも　ルウ		
	コーンサラダ		キャベツ　きゅうり　とうもろこし	あぶら　さとう		
24日 （金）	ロールパン			ロールパン	593kcal 24.2g 18.6g 436mg 2.1g	**すいとん** すいとんは、小麦粉と水で練った生地を、野菜と一緒に汁で煮込んだ料理です。すいとんは、昔から食べられている料理で、お米の収穫が少ない時に、お米のかわりとして食べられていました。
	いちごジャム			いちごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	すいとん	とりにく	だいこん　はくさい　にんじん しょうが	こむぎこ　でんぷん		
	だいずとじゃこのあげに	だいず　にぼし		でんぷん　さつまいも あぶら　さとう		
27日 （月）	むぎごはん			こめ　むぎ	592kcal 24.6g 21.6g 381mg 1.7g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あじのひもの	あじ		あぶら		
	きゅうりときゃべつ のそくせきづけ	しおこぶ	きゅうり　キャベツ			
	みそしる	とうふ　みそ	にんじん　だいこん　こまつな			
28日 （火）	わかめごはん	わかめ		こめ　むぎ　ごま	634kcal 24.1g 20.9g 349mg 2.1g	**なます** 「なます」は野菜などを細かく刻んで甘酢で和えた料理です。お正月のおせち料理でよく食べられます。
	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		
	こうはくなます		だいこん　にんじん	さとう		
	けんちんじる	とりにく　あぶらあげ とうふ	ごぼう　こんにゃく　にんじん だいこん　はねぎ	さといも　ごまあぶら		
29日 （水）	むぎごはん			こめ　むぎ	588kcal 23.6g 14.2g 354mg 1.8g	**静岡おでん** おでんには魚介の練り物や野菜が多く使われているので栄養満点です。特に「静岡おでん」はだし粉をかけて食べるので、普通のおでんよりカルシウムやミネラルが豊富だと言えます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ふるさと給食の日			
	しずおかおでん	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	こんにゃく　だいこん	じゃがいも		
	ごまあえ		もやし　ほうれんそう　にんじん	さとう　ごま		
30日 （木）	むぎごはん			こめ　むぎ	578kcal 27.1g 16.8g 321mg 1.9g	**さば** 青魚といえばこの魚です。“さば”は冬にかけて脂がのり、ますます美味しくなります。
	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		
	おひたし		キャベツ　もやし　こまつな			
	きのこじる	とりにく　とうふ	にんじん　しめじ　えのきだけ しいたけ　ねぶかねぎ			
31日 （金）	むぎごはん			こめ　むぎ	603kcal 21.7g 18.6g 337mg 1.2g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハンバーグ	とりにく　ぶたにく	たまねぎ　トマト　にんにく しょうが	さとう		
	ポテトサラダ		きゅうり　たまねぎ　とうもろこし	じゃがいも　さとう マヨネーズ		
	やさいスープ		はくさい　ほうれんそう　もやし にんじん			

学校給食週間





★ 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。

イラスト：©SeDoc　少年写真新聞社・学校給食（全国学校給食協会）