



給食こんだて表

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の食べ物を多く使い紹介する献立です。



全国学校給食週間 1月24日~30日

学校給食は、学校で行う食育のひとつとして位置づけられています。健康の保持・増進のためだけでなく、将来、健康的で望ましい食生活を送るための手本となる食事です。また、学校での学びを深めるための、生きた教材としての活用も積極的に行われ、大切な食育の場となっています。給食週間を機会に、自然の恵みや人々の働きに感謝したり、ふるさとや地域の食文化を知ったりすることを意識してみましょう。

※本校でも、24日から30日に給食週間にちなんで献立を実施します。

学校給食の目標

命の恵みに感謝し、自然を守る



健康でしようぶな体づくり



栄養のバランスを考えて食べる



みんなで協力してなかく楽しく



食べ物をつくってくれた人に感謝する



地域に伝わる昔ながらの味を大切に



給食ができるまでを知る



清水入江小学校

★給食のない日は、学年だより等でご確認下さい。

日	こんだて名	おもなざいりょうとそのはたらき			主な調味料	栄養量			
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	食塩 g
9 (木)	まるがたパン					594	23.0	329	2.9
	メンチカツ	とり肉 牛肉 ふた肉	たまねぎ	パンこ ごむぎこ 油	ワイン 塩				
	バーガー	たいす		ラード さとう	トマトケチャップ				
	ゆでキャベツ		キャベツ						
	(ソース)				中のうソース				
	(5・6年生のみ) スライスチーズ	チーズ				新年も 早ね 早おき あさごはん お正月の生活習慣を、学校モードにもどしましょう。早おきをして、しっかり朝ごはんを食べ元気に一日をスタートしましょう。			
牛乳	牛乳								
クラムチャウダー	牛乳 豆乳 あさり	たまねぎ にんじん	じゃがいも 油	ベシャメルソース	とりがらスープ				
ワイン	コンソメ 塩	こしょう							
5	むぎ入りごはん			米 むぎ					
10 (金)	牛乳	牛乳				お正月の料理 なます 野菜やくだもの細く切って作る酢の物です。大根とにんじんの縁起のよい紅白で作ります。酢の働きで保存がきき、おせち料理に入れられます。			
	サケのしおやき	サケ			塩				
	五色なます	油あげ	だいこん きゅうり	さとう ごま	しょうゆ 酢 塩				
	しらたまそうに	とり肉	はくさい こんにゃく	しらたまだんご(米)	しょうゆ 酒 塩				
しいたけ	こまつな	さといも	かつお節(だし)						
14 (火)	<子どもがつくるおべんとうの日> ★自分でめあてを決めて、おべんとうづくりにチャレンジしてみましょう。								
15 (水)	むぎ入りごはん			米 むぎ		650	22.6	308	1.5
	カレーライス	ふた肉	たまねぎ にんじん	じゃがいも	どんごつスープ				
	ポークカレー		しょうが にんにく	カレールー 油	ソース				
			りんご		チャツネ				
牛乳	牛乳				カレーこ	食物せんいで おなかのそうじ わかめやこんぶ、ひじきなどの海そうには、ビタミンや無機質食物せんいがたくさんあります。おなかのそうじをして、病気に負けない体をつくりましょう。			
かいそうサラダ	わかめ 赤つのまた	キャベツ きゅうり	さとう	しょうゆ 酢					
	白きりんさい こんぶ	とうもろこし		かつお節エキ					
	青つのまた かんてん	レモン あおじそ							
	にゅうさんきんいんりょう	にゅうさんきん							
16 (木)	ソフトめん			ソフトめん		571	28.6	380	2.0
	ミートソース	ふた肉 牛肉	たまねぎ トマト にんじん	ハヤシルウ	クチャップ				
		みそ	マッシュルーム グリンピース	油	ソース				
			にんにく しょうが		ワイン				
牛乳	牛乳			コンソメ	塩	バランスを考えて めん料理やカレーライスなどにも、必ず野菜料理を組み合わせて食べましょう。1日に体に必要な350グラム以上の野菜をとるために、ひと皿だけの食事にならないようにしましょう。			
こまつなとコーンのソテー	ベーコン	こまつな とうもろこし	油	コンソメ					
				塩					
あじつけにぼし	カタクチイワシ		さとう	でんぷん					
ふるさと給食の日	さくらごはん		ごはんの上に2種類のそぼろをのせます	米 むぎ	しょうゆ 酒	622	25.7	268	2.3
17 (金)	そぼろどん	まぐろ(ツナ)	しょうが	さとう 油	しょうゆ 酒 みりん	きれいなもりつけて よりおいしく おいしさは、味だけではなく見た目でも感じ方がちがいます。よりおいしく食べられるように彩りよくきれいな盛りつけをしましょう。			
	たまごそぼろ	たまご	えだまめ	さとう	しょうゆ 塩				
	牛乳	牛乳			かつお節エキ				
	のっぺいじる	とうふ どり肉	だいこん にんじん	さといも	でんぷん				
			ねぶかねぎ		しょうゆ				
ぶどうゼリー		ぶどう	さとう	でんぷん	かつお節(だし)				
20 (月)	マーガリンパン(少)			パン マーガリン		614	23.4	319	3.1
	牛乳	牛乳							
	やしそば	ふた肉 あおりの	キャベツ もやし	むしめん 油	ソース				
			にんじん しょうが	ごま	酒 しょうゆ				
ワンタンスープ	ふた肉 たまご	はくさい ねぶかねぎ	ごむぎこ	中華スープ					
	みそ	たまねぎ しょうが	ごま油	酒					
				コンソメ	塩	成長期に必要なカルシウム 小中学生は、体の土台となる骨が最も成長するため、大人よりもカルシウムが多く必要です。カルシウムの多い牛乳乳製品、海藻や小魚などをすずんでとりましょう。			
むぎ入りごはん			米 むぎ						
ふりかけ	いわし節 だまご		ごま さとう	塩					
牛乳	かつお節 のり		水あめ	しょうゆ					
21 (火)	大根とさといものそぼろに	とり肉	だいこん にんじん	さといも	しょうゆ	545	25.6	297	1.8
			たけのこ	さとう	みりん				
			グリンピース	油	かつお節(だし)				
かきたまじる	とうふ たまご	たまねぎ ほうれん草	でんぷん		しょうゆ	和食のおいしさ「だし」 「だし」は、料理や食品の味を引きだすために使われます。和食ならではのおいしさです。入江小では、かつお節の厚削りを使っています。			

日	こんだて名	おもなざいりょうとそのはたらき			主な調味料	栄養量				
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	食塩 g	
		おしらせ								
22 (水)	食パン			パン		564	21.3	345	2.8	
	いちごジャム&マーガリン			いちごジャム マーガリン		はくさい 				
	牛乳	牛乳				鶏肉や汁物、漬物などによく使われる白菜は、寒くなればなるほど、甘みがでておいしくなります。ビタミンCが多いので、カゼの予防にもぴったりです。				
	はくさいとかぶの クリームシチュー	豆乳 とり肉	たまねぎ かぶ	はくさい にんじん	じゃがいも ホワイトルウ 油					とりがらスープ ワイン コンソメ 塩 こしょう
	パインサラダ			キャベツ パインアップル	きゅうり	油 さとう	酢 塩 こしょう			
ふるさと給食の日		ツナピラフ		米 むぎ 油	コンソメ 塩 こしょう	660	23.8	358	2.4	
23 (木)	牛乳	牛乳				自分の体は自分で守ろう				
	やさしいコロケ	だいず		たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース	じゃがいも パンこ油 こむぎこ さとう マーガリン	塩	食事の前には、ていねいな手洗いとうがいで、カゼのウィルスやハイキンを体の中に入れてないようにしましょう。また、好き嫌いをしないいろいろな好みを食べることも、自分の体を守ることに繋がります。			
	はくさいと肉だんごのスープ	とり肉 だいず	ふた肉	はくさい ほうれん草 たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	ラード さとう でんぷん 油	どんごつスープ しょうゆ 酒 コンソメ 塩 こしょう				
	ヨーグルト	ヨーグルト			さとう					
ふるさと給食の日		むぎ入りごはん		米 むぎ		601	24.4	386	2.2	
24 (金)	牛乳	牛乳				ふるさとの味 				
	しずおかおでん	がんとどき さつまあげ くろはんぺん ふたもつ ちくわ こんぶ	だいごん こんにゃく		じゃがいも さとう	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし)	静岡おでんの特徴は、具には黒はんぺんを使い、色のこい汁で煮こみます。そして食べる時に青のりとけずり節をかけます。魚の味がたっぷりの料理です。			
	やさしいごまおひたし	★ 清水の太田ボンカンです。よい香りと甘さが特徴で、12月中旬から2月の初めだけ出まわります。	ほうれん草 キャベツ とうもろこし	油 こま さとう	しょうゆ 塩					
	ボンカン	ボンカン 								
ふるさと給食の日		むぎ入りごはん		米 むぎ		612	26.2	327	2.1	
27 (月)	牛乳	牛乳				和食を食べて健康に 				
	サバのみそに	サバ みそ			さとう でんぷん	しょうゆ	ごはんには汁物、魚、豆、海藻、野菜やきのこを組み合わせた和食には、食物せんいや無機質が多く健康な体づくりに役立ちます。			
	ひじきのいために	油あげ ひじき	たけのこ にんじん こんにゃく えだまめ	さとう 油	しょうゆ 酒 みりん かつおだし					
	けんちんじる	とうふ とり肉	だいごん ごぼう にんじん はねぎ	さといも こま油	しょうゆ 酒 塩 かつお節(だし)					
ふるさと給食の日		むぎ入りごはん		米 むぎ		634	25.5	323	1.9	
28 (火)	牛乳	牛乳				食べられることに感謝しよう 				
	あつやきたまご	たまご			さとう 油 でんぷん	酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩	すいとんは、戦中での食料不足の時などに、ごはんの代わりに食べられていました。今、毎日いろいろな食べ物を食べられることは幸せですね。			
	ごもくまめ	だいず こんぶ	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん	さとう	しょうゆ みりん かつお節(だし)					
	すいとん	油あげ 	だいごん はくさい こまつな	すいとん (こむぎこ・でんぷん)	しょうゆ 酒 塩 かつお節(だし)					
ふるさと給食の日		マーガリンパン		パン マーガリン		610	23.9	317	2.5	
29 (水)	牛乳	牛乳				季節の野菜を食べよう 				
	ポークビーンズ	ふた肉 白いんげん豆	たまねぎ にんじん トマト グリンピース	じゃがいも さとう 油	ケチャップ ソース ワイン コンソメ 塩 こしょう	花のつぼみを食べる野菜で、寒い冬が旬です。ビタミンがたっぷりあるので、カゼの予防にもぴったりです。				
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリーは、浜松市でたくさんつくられています。	キャベツ ブロッコリー とうもろこし にんにく りんご しょうが	油 さとう	しょうゆ 酢 塩					
ふるさと給食の日		しらすごはん		米	酒 しょうゆ 塩	577	23.6	373	2.4	
30 (木)	牛乳	牛乳				黒はんぺん 				
	くろはんぺんのフライ	黒はんぺん だいず (サバ・イワシ・タラ)			パンこ こむぎこ 油 さとう でんぷん	塩 みりん	イワシやサバなどの魚を丸ごと使って作る、静岡だけの食べ物です。黒っぽい色で歯ごたえがあり魚の香りとおいしさがいっぱいです。			
	やさしいごまあえ	とうふ みそ 油あげ わかめ	ほうれん草 キャベツ にんじん	こま さとう	しょうゆ					
	みそしる		たまねぎ はねぎ	じゃがいも	かつお節(だし)					
ふるさと給食の日		むぎ入りごはん		米 むぎ		597	23.8	406	2.4	
31 (金)	牛乳	牛乳				野菜をたくさん食べよう				
	あつあげのちゅうかに	あつあげ ふた肉 ちくわ	もやし にんじん たけのこ チンゲンサイ しいたけ	さとう 油 でんぷん	しょうゆ 中華スープ オイスターソース 酒	私たちの体に必要な野菜は、1日に300~350グラムです。野菜は、ゆでる、煮る、炒める、汁に入れるなど加熱すると、かさが減って一度にたくさん量を食えることができます。				
	パンサンスー	キャベツ きゅうり にんじん		はるさめ さとう こま油 こま	しょうゆ 酢 塩					

- 表示の栄養価は、3・4年生が1人分をすべて食べた場合にとれる栄養量です。
- 物価の変動や仕入れの都合などにより献立を変更することがあります。
- 食材の使用に際しては、安全確認に努めています。
- 魚を使った料理では、小骨が残っている場合があるので注意しましょう。

※「食育ブック(少年写真新聞社)」のイラストを使用しています。

注意

- ★ めん工場では、そば、卵を含む製品を製造しています。
- ★ パン工場の製造過程で卵、落花生、アーモンド、オレンジ、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。
- ★ 給食で使用している魚介類や海藻には、エビやタコ、イカやカニなどが混入している場合があります。

