

1月きゅうしよくこんだて

令和6年度 静岡市立清水不二見小学校（実施予定回数15）

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	曜日	こんだて	おもなざいりょうとほたらき			栄養量				
			あか	みどり	きいろ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	α
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつや力になる	一口メモ				
9	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			562	23.0	422	1.3	
		むぎごはん			こめ むぎ	明けましておめでとうございます。今年は、スープ・汁物の残菜を減らすようにながらみましょう。今月から学校給食用のお米の価格が先月までより1.7倍くらい上がりました。ご飯も残さず食べて下さい。				
		なまあげのカレーいため	なまあげ ふたにく	たまねぎ はねぎ にんにく	あぶら さとう					
		はくさいスープ		はくさい にんじん しめじ こまつな	マロニー					
10	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							591
		しよくパン			パン	今日のパンにつけるチョコレートクリームは、鉄分をたくさん摂れるように作られています。				
		ポークビーンズ	ふたにく だいす	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム	あぶら さとう					
		マカロニサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	マカロニ マヨネーズ さとう					
チョコレートクリーム			チョコレートクリーム							
14	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			592	26.2	357	1.6	
		むぎごはん			こめ むぎ	今日は、野菜たっぷりの五目焼き肉です。お肉を食べたら、お肉の量の2倍の野菜を食べるようにしましょう。				
		ごもくやきにく	ふたにく	たまねぎ にんじん もやし ビーマン しょうが にんにく	あぶら					
		みそしる	とうふ みそ	だいこん ねぎ	さつまいも					
ふりかけ	ふりかけ									
15	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			597	24.8	351	1.6	
		むぎごはん			こめ むぎ	いつもハンバーグは、パンの献立にしていたんですが、今日は、ご飯にしてみました。				
		ハンバーグきのこソース	とりにく ふたにく	たまねぎ しじみ しめじ えのきだけ トマト	さとう					
		こふぎいも			じゃがいも					
かきたまじる	とうふ たまご	にんじん ねぎ	でんぷん							
16	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			642	24.4	584	1.8	
		あげパン			パン あぶら さとう	今月は砂糖のみの揚げパンです。具だくさんの豚汁も残さず食べましょう。				
		ぶたじる	ふたにく とうふ みそ	ごぼう こんにゃく だいこん にんじん ねぎ	さといも					
		ヨーグルト	ヨーグルト							
17	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							631
		カレーなんばんうどん	ふたにく とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく	うどん あぶら でんぷん	今日の大学芋も前回と同様、大量の硬いさつまい芋を切って特性のたれでからめて作った手作りの大学芋です。				
		だいがくいも			さつまいも あぶら さとう みずあめ こま					
20	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			606	27.8	352	1.5	
		まぐろのしぐれどん	まぐろ たまご	しょうが えだまめ	こめ むぎ さとう	今日のごぼうサラダは、大量のごぼうを手切りして、好きな人が多いごまドレッシングで和えました。残さず食べて下さい。				
		ごぼうサラダ		ごぼう きゅうり にんじん とうもろこし	ごまドレッシング					
		はっこうにゅう	はっこうにゅう							
21	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			624	22.5	291	2.9	
		カレーライス	ふたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース	こめ むぎ あぶら じゃがいも	12月に少し甘口のカレーにしたら、残菜がとても少なかったため、今月も12月のカレーと同じカレーにしました。今日もたくさん食べて下さい。				
		もやしとウィンナーのソテー	ウィンナー	もやし こまつな	あぶら					
22	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			568	25.0	403	1.6	
		むぎごはん			こめ むぎ	今日の献立には、冬が旬の里芋・大根・小松菜・白菜が使われています。旬とは、一番おいしくて、栄養があるときのことを言います。旬の食材を味わってください。				
		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 しじみ こんにゃく にんじん	さといも あぶら さとう こま					
		なっとう	なっとう							
おひたし		こまつな はくさい								

23	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			570	24.4	311	2.8
		ぶどうパン		ほしぶどう	パン さとう				
		やきそば	ぶたにく いか	キャベツ にんじん もやし	ちゅうかめん あぶら				
		わかめスープ	わかめ たまご	ねぎ	ごま てんぷん				
		みかんゼリー			みかんゼリー				
ぶどうパンに入っている干しぶどうを苦手な人が、多いようですが、干しぶどうには、鉄分や食物繊維などの栄養が含まれています。パンから、つまみ出さずにパンと一緒に食べましょう。									
24	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			532	24.6	414	1.9
		ロールパン			パン				
		すいとん	とりにく たまご	だいこん にんじん はくさい	ごむぎこ てんぷん				
		だいずとじゃこのあげに	だいず かたくちいわし	しょうが	あぶら てんぷん				
		いちごジャム			いちごジャム				
今日は給食記念日です。すいとんの中の白いもちのようなものが「すいとん」です。今日は、すいとんを給食室で練って丸めて作りました。真だくさんのすいとんを残さず食べましょう。									
27	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			593	26.0	354	2.0
		むぎごはん			こめ むぎ				
		さばのみそあんかけ	さば みそ	しょうが	あぶら てんぷん				
		きりぼしだいこんのふくめに	あぶらあげ	だいこん にんじん	あぶら さとう				
		すましじる	とうふ	しめじ こまつな					
切干大根は、大根を細長く薄く切って乾燥させたものです。そのため、切干大根には大根の旨味や栄養が、大根の10倍以上あります。切干大根は、食物繊維がとてもたくさん含まれています。あまり食べ練れていないと思いますが、しっかり食べましょう。									
28	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			583	23.8	298	2.2
		ツナカレーピラフ	まぐろ	たまねぎ にんじん しょうが	こめ むぎ あぶら				
		ポトフ	とりにく ウィンナー	たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも				
		くだもの		ほんかん					
今日の果物は、ほんかんです。ほんかんは、今が食べ頃で、これから先は、はるみ・伊予柑・デコポン・きよみなど色々な美味しい柑橘類が出てきます。これらの柑橘類はこの時期にしか食べられないので、色々食べてみてください。									
29	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			572	23.6	309	2.0
		むぎごはん			こめ むぎ				
		しずおかおでん	ぶたもち ぎゅうすじ	だいこん にんじん こんにゃく	じゃがいも				
		ツナサラダ	まぐろ	キャベツ きゅうり	マヨネーズ				
今日は、ボイルした野菜をシーチキンマヨネーズで和えて、ツナサラダを作って食べて下さい。									
30	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			581	23.8	347	1.7
		むぎごはん			こめ むぎ				
		やきどうふのちゅう	ぶたにく やきどうふ	しいたけ たけのこ にんじん	あぶら てんぷん				
		ミックスフルーツ	ちくわ	もやし キャベツ					
				みかん パイン もも					
今日は、おかすが焼き豆腐の中華煮の一品ですが、ご飯と中華煮で今日の一食分の栄養摂取量が、摂れるように、たくさんの食材を使っています。残さず食べましょう。									
31	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			606	24.4	314	2.3
		むぎごはん			こめ むぎ				
		マンダイのあげに	マンダイ	しょうが	じゃがいも てんぷん				
		にんじんのきんぴら		にんじん ごぼう こんにゃく	あぶら さとう ごま				
		するがじる	とうふ イワシボール	だいこん ねぎ					
今日の人参のきんぴらは、食物繊維が豊富に含まれているごぼうとこんにゃくがたくさん使われています。今日の使われている野菜の大半が、人参のきんぴらなので、しっかり食べて下さい。									

○ 給食費は、すべて食材料費に使われています。

○ パンの製造過程で卵、オレンジ、牛肉、クルミ、ごま、鶏肉、豚肉、モモ、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

○ めん類の製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。

○ 魚には小骨が残っている場合があるため、食べる時は注意してください。

○ 食材の使用については、今後さらに安全確認につとめていきます。

○ 都合により献立に変更がある場合があります。