

1がっ こんだてひょう



予定回数 16回

静岡市立清水高部東小学校

日・曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			調味料など	エネルギー たん白質 g 脂肪分 mg 塩分 g	一口メモ
		あか	みどり	きいろ			
		からだをつくる	からだのちようしよととのえる	ねつやちからの もとなる			
9木	カレーライス	とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	こめ むぎ あぶら じゃがい も	オールスパイス アップルビューレ トマトビューレ 塩 こしょう カレーウ スープの素 ソース チャツネ 醤油	658 20.5 549 2.4	【カレーライス】 冬休み明け最初の給食は 人気メニューのカレーライスで す。玉ねぎを30分以上炒め てから具材を煮ています。 たまねぎをよく炒めると、カ レーに甘みと香りが加わり、 おいしいカレーが出来上が ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	かいそうサラダ	わかめ きりんさい こんぶ つのまた	キャベツ きゅうり		和風ドレッシング		
	ヨーグルト	ヨーグルト					
10金	むぎごはん			こめ むぎ		574 29.2 271 2.2	【日本の食文化を知ろう】 日本では、お正月におせち 料理を食べる習慣がありま す。おせち料理には、1年間 健康にすごせるよう、縁起 のよい食べ物が使われま す。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さけのしおやき	さけ			塩		
	こうはくなます		だいこん にんじん	さとう	酢 塩		
	ゆばのすましじる	かまぼこ ゆば	しいたけ ねぎ		酒 醤油 塩		
	やわらかくろめ	だいず		さとう	塩		
14火	むぎごはん			こめ むぎ		601 26.8 318 2.2	【納豆】 納豆の原材料は大豆です。 大豆を納豆菌で発酵させる ことで、納豆が出来上がり ます。納豆に含まれるビタ ミンK2は、カルシウムを体 の中に取り入れるのを助 ける働きがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ごもくきんぴら	ぎゅうにく	しょうが にんじん ごぼう ごんにやく いんげん	じゃがいも あぶら さとう ごま	醤油 酒 唐辛子		
	なつとう	なつとう			納豆のたれ		
	わかめのみそしる	わかめ とうふ みそ	えのきだけ ねぎ				
15水	ソフトめん			ソフトめん		655 28.9 303 1.8	【ミートソース】 ミートソースを作るときのポ イントは、刻んだ玉ねぎをよ く炒めることです。玉ねぎの 甘みが出て、まろやかにな ります。ぜひ、おうちでも 作ってみてください。
	ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト クリンビス	あぶら	赤ワイン ケチャップ ソース トマトビューレ スープの素 チャツネ こしょう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	じゃがいものこうみあげ	たまご あおのり		じゃがいも こむぎこ あぶら ごま	塩		
	こくとうビーンズ	だいず		さとう			
16木	むぎごはん			こめ むぎ		597 23.9 402 2.0	【主食はパワーのもと】 ごはん、パン、めんなどの 主食は体や脳を動かすた めの大切なエネルギー源と なります。いろいろなおかず と組み合わせる食べましょ う。
	てづくりふりかけ	しらす こんぶ かつおぶし		ごま さとう	酒 醤油 みりん 酢		
	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 にんじん しいたけ いんげん	さといも さとう ごま	醤油 みりん		
	おひたし		ごまつな もやし		醤油		
17金	こくとうパン			こくとうパン		628 24.2 393 2.4	【じゃがいも】 ホクホクした食感がおいしい じゃがいもは、日本の裏側、 南アメリカで生まれた食べ 物です。ナス科の植物で、 なすに似た紫の花が咲きま す。
	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 にんにく しょうが	あぶら さとう でんぶん	香辛料 塩 ケチャップ ソース 赤ワイン デミグラスソース		
	ポテトサラダ		にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし	じゃがいも さとう	酢 塩 こしょう マヨネーズ		
	ABCスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ ごまつな	マカロニ	塩 こしょう スープの素 醤油		
20月	ツナカレーピラフ	まぐろ	しょうが たまねぎ クリンビス	こめ むぎ	塩 こしょう スープの素 カレー粉	609 21.6 304 2.3	【地産地消】 地産地消とは、その地域で 生産されたものを、その地 域で消費することです。地 産地消をすることで、地域 のことをより身近に感じたり、 安心安全で新鮮な食材を 使うことができたりと、良 いことがたくさんあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	トマトオムレツ	たまご	トマト たまねぎ	さとう あぶら でんぶん	ケチャップ マヨネーズ 酢 塩 こしょう		
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ トマト	じゃがいも マカロニ	ケチャップ 塩 こしょう スープの素		
	いちごのクレープ	とうにゅう だいず	いちご レモン	あぶら さとう こめこ	醤油		

～静岡市学校給食ウェブサイト「しょっかんくんとおいしい静岡いただきます!」～

静岡市教育委員会 学校給食課では、給食の歴史や食育クイズなど
親子で楽しく食について学べるウェブサイトを運営しています。
また、献立表や給食のレシピなども見ることができますので、
詳しくはこちらをご覧ください→→→



静岡市学校給食
キャラクター
「しょっかんくん」も
よろしくね!



日 曜 日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			調味料など	エネルギー たん白質 g 脂肪分 g 糖質 g	一口メモ
		あか	みどり	きいろ			
		からだをつくる	からだのちよよしととのえる	かつやちからの もとになる			
21 火	ロールパン				ロールパン	606 27.3 436 3.0	【牛乳のカルシウム】 1日にとりたいカルシウム量は8~9歳で750mgです。牛乳200mlには、約220mgのカルシウムが入っているの で、1日の1/3を補給する ことができます。給食だけでなく、おうちでも乳製品を積極的に摂ってほしいと思います。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	やきそば	ぶたにく いか	キャベツ もやし にんじん しょうが	あぶら めん	塩 こしょう ソース スープの素		
	わかめスープ	わかめ とうふ	たまねぎ ねぎ	ごま	醤油 塩 中華スープの素 こしょう		
	キャンディチーズ	チーズ					
22 水	むぎごはん			こめ むぎ		535 20.0 342 1.9	【よくかんで健康に①】 みなさんは1回の食事でどれくらい噛んでいるか分かりますか？ 弥生時代の人々は1回の食事で3990回、一方で現在の人たちは620回しか噛んでいないと言われています。
	のりのつくだに	のり ひじき にほし かつお		さとう	醤油 みりん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	いなか	ぶたにく なまあげ こんぶ みそ	にんにく しょうが だいこん にんじん ごぼう こんにやく しいたけ	さといも あぶら さとう	酒 醤油 みりん		
	そくせきづけ	こんぶ	はくさい きゅうり	ごま	塩		
23 木	マーガリンパン				マーガリンパン	629 22.5 333 2.0	【よく噛んで健康に②】 噛む回数が減っていくと、あごが小さくなって歯並びが悪くなったり、消化が悪くなったり、噛み合わせの悪さから肩こりや頭痛を引き起こしたりします。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	コーヒーぎゅうにゅうのもと			さとう	インスタントコーヒー 塩		
	ポークビーンズ	ぶたにく ベーコン だいず	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム	あぶら じゃがいも さとう	ケチャップ ソース スープの素 ケチャップ 赤ワイン		
	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		クリームコーンドレッシング		
24 金	むぎごはん			こめ むぎ		599 25.2 330 1.5	【よく噛んで健康に③】 健康に過ごすために、普段の食事でよく噛むことを意識したり、よく噛む食品を選んだりしてみましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	4年生は朝霧自然教室のため、給食がありません。				
	マンダイとやさいの あまじい	マンダイ	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン	あぶら でんぶん じゃがいも さとう	みりん 酒 醤油 ケチャップ 酢 中華スープの素		
	にらとたまごのスープ	たまご とうふ	にら	でんぶん	中華スープの素 醤油 塩 こしょう		
27 月	むぎごはん			こめ むぎ		654 26.7 331 2.0	【全国学校給食週間】 今週は全国学校給食週間です。日本の学校給食は、今から約130年前の明治22年(1889年)から始まりました。栄養をとるために始まった学校給食は、現代では望ましい食習慣や食文化、地場産物などを学ぶ場になっています。
	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	でんぶん あぶら さとう	みりん		
	わふうサラダ		ほうれんそう キャベツ れんこん	さとう	酢 和風ドレッシング		
	すましじる	わかめ とうふ	えのきだけ ねぎ		醤油 酒 塩		
28 火	ロールパン				ロールパン	613 23.5 365 2.5	【全国学校給食週間】 給食では、旬の食べ物を献立に取り入れるようになっています。白菜は11月から2月頃が旬の野菜です。体の調子を整えるビタミンが豊富なため、かぜをひきやすい今の時期には欠かせません。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふゆやさいの クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー カブチン ほうきさい	あぶら なまクリーム	塩 こしょう 粉チキン スープの素 とりがりスープ		
	こまつなと ユーンのソー		こまつな キャベツ とうもろこし	あぶら	スープの素 塩 こしょう		
	りんごのタルト	とうにゅう だいず	りんご	こめ さとう あぶら			
29 水	まぐろのしよくだん	ふるさと きゅうしよくだん	まぐろ たまご	しょうが えだまめ	こめ むぎ さとう	658 26.3 335 1.8	【全国学校給食週間】 今日のぼんかんは清水区庵原地区でとれたものです。児童に地産地消に興味を持ってもらえるように、給食では静岡の食べ物や郷土料理を提供しています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	みそけんちんじる	とうふ みそ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん ねぎ	さといも あぶら			
	ぼんかん		ぼんかん				
30 木	ロールパン				ロールパン	608 26.3 443 2.3	【全国学校給食週間】 すいとんは、昔食べるものが少なかった時代に、お米の代わりに、おつゆのなかに小麦粉で練った団子を入れて作った料理です。スーパーへ行けば、何でも手に入る現在ですが、食材を育てている人、運んでくれる人、料理を作ってくれる人に感謝して食べたいですね。
	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	こんにやく ごぼう だいこん はくさい にんじん まいたけ ねぎ	こむぎこ でんぶん	塩 醤油 酒		
	だいずと じゃこのあげに	だいず かたくちいわし		さつまいも でんぶん あぶら さとう ごま	醤油 みりん		
31 金	むぎごはん			こめ むぎ		584 24.9 423 1.7	【全国学校給食週間】 静岡おでんに使われる黒はんぺんは、江戸時代に徳川家康が、とれすぎた魚を日持ちするよう作らせたのがはじまりと言われています。いわしやさばを骨ごとすりつぶして作った静岡の特産品です。魚の栄養を丸ごととることができます。
	ふりかけ	あおのり のり	ちゃ	さとう ごま こむぎこ	塩		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しずおかおでん	ぎゅうすじ ぶたもつ こんぶ さつまいも くるはんぺん すじぼこ とうらのたまご さば あおのり いわし	こんにやく だいこん	じゃがいも	醤油 みりん		
	ごまあえ		こまつな もやし	ごま さとう	醤油		

※ 表記されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

※ 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。

※ 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、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場合があるため、注意して食べましょう。

※ 食材等の都合により、献立を変更する場合があります。

※ イラスト：少年写真新聞社、いらすとや