

日(曜)	献立	小学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	Aブロック 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	中吉田学校給食センター 主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	一口メモ
3 (月)	米飯(減量)			米		632 22.5 404	<b>青魚を食べよう「いわし」</b> いわしは漢字で魚へんに弱いと書いて「鱒」と書きます。非常に鮮度が落ちやすいことからこの名がついたと言われています。
	牛乳	牛乳					
	いわしの唐揚げごま酢かけ	いわし		でんぷん 大豆油 ごま 砂糖	酢 醤油 みりん 酒		
	ひじきの炒め煮	豚肉 ひじき 大豆 油揚げ	にんじん たけのこ こんにやく	大豆油 砂糖	醤油 かつおだし		
いものこ汁	豆腐 みそ	しめじ 白菜 大根 根深ねぎ	里芋	かつおだし			
4 (火)	ハヤシライス 米飯(減量)			米		735 24.3 342	<b>よくかんで食べよう「カシューナッツ」</b> ナッツは硬い殻で覆われた木の実のことを指します。今日は亜鉛や鉄などのミネラルたっぷりのカシューナッツを焼いてみました。よくかむと甘みを感じるカシューナッツを味わって食べましょう。
	ハヤシソース	牛肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ りんごペースト グリンピース	マーガリン じゃがいも 生クリーム	赤ワイン スープストック こしょう チャツネ トマトケチャップ ウスターソース ハヤシルウ とんこつスープ		
	牛乳	牛乳					
	コーヒーシロップ				コーヒーシロップ		
	こんにやくサラダ	わかめ 白きくらげ 茎わかめ 赤つまた	サラダこんにやく ほうれん草 キャベツ		和風ドレッシング		
	こんがりナッツ				カシューナッツ		
5 (水)	米飯(減量)			米		710 25.2 338	<b>昆布を食べよう</b> おでんに欠かせない昆布ですが、日本で食べられている昆布の90%以上は北海道産です。収穫した昆布は太陽の下で干すことで旨味が増し、料理やだしに使われます。和食には欠かせない食材です。
	牛乳	牛乳					
	みそおでん	豚肉 昆布 黒半べん さつまあげ うずら卵 みそ	こんにやく 大根	じゃがいも 砂糖	かつおだし 醤油 みりん		
	野菜のからし和え		もやし キャベツ ほうれん草 にんじん		醤油 みりん かつおだし 洋辛子粉		
さつまいも入り蒸しパン			さつまいも 小麦粉 砂糖 ラード	塩 イースト			
6 (木)	カレー南蛮 うどん					740 27.7 371	<b>カレー南蛮</b> カレー南蛮の「南蛮」は長ねぎを表しています。ねぎの白い部分に多く含まれる香り成分、硫化アリルは、消化液の分泌を促して食欲を増進させる働きがあります。
	カレー南蛮のつゆ	豚肉 油揚げ	にんにく たまねぎ 生姜 にんじん 根深ねぎ	大豆油 でんぷん	カレー粉 カレールウ かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム		
	牛乳	牛乳					
	アーモンドサラダ	ハム	キャベツ きゅうり	アーモンド じゃがいも マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ			
黄桃缶		黄桃	砂糖				
7 (金)	米飯(減量)			米		629 24.9 429	<b>北沼上小5・6年生の献立</b> 家庭科単元「こんだてを工夫して」の一環で給食の献立を考えてもらいました。旬の大根に着目し、大根の葉をみそ汁に入れました。また、加工品の切り干し大根を使い、大根のおいしさを味わえる献立になっているところがいいですね。
	牛乳	牛乳					
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖 でんぷん	発酵調味料		
	切干大根の煮物	油揚げ さつまあげ 豚肉	切干大根 にんじん	砂糖	かつおだし 醤油 みりん		
大根の葉入りみそ汁	豆腐 わかめ みそ	白菜 小松菜 しめじ 大根葉 根深ねぎ		かつおだし			
10 (月)	米飯(減量)			米		649 28.8 457	<b>ごまの栄養</b> ごまは、とても小さい種子でありながら、優れた栄養素を豊富に含みます。種皮の色により、白ごま、黒ごま、金ごまの3種類に分けられます。主な成分は脂質で、不飽和脂肪酸のリノール酸とオレイン酸を多く含みます。また、ごま特有の抗酸化物質「ゴマリナール」は若返り効果があると注目されています。
	牛乳	牛乳					
	豆腐のごまみそ焼き	鶏肉 ひじき 鶏卵 豆腐 みそ		ごま でんぷん 砂糖	醤油 みりん		
	いか入りおひたし	いか	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし		
すいとん	かえり煮干し	にんじん 大根 白菜 しいたけ 根深ねぎ	すいとん	かつおだし 醤油 酒 塩			
12 (水)	減量食パン			パン		695 26.6 366	<b>バレンタイン献立</b> 
	牛乳	牛乳					
	コーンシチュー	豚肉 スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん とうもろこし クリームコーン	大豆油 じゃがいも マーガリン 小麦粉	スープストック 塩 こしょう とんこつスープ		
	ツナサラダ	まぐろ油漬	きゅうり キャベツ		シーザードレッシング		
ガトーショコラ	豆乳		砂糖 米粉 植物油	ココアパウダー カカオマス			
13 (木)	米飯(減量)			米		665 24.7 507	<b>健康と食べ方</b> 健康や食べ物についての情報があふれる時代ですが、これさえ食べていれば健康になれるというものはありません。食べ物は多くとりすぎれば肥満の原因になり、少なすぎれば命を支えられません。自分に合った食べ方を選んで実行していきましょう。
	牛乳	牛乳					
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぷん ごま油	酒 中華スープの素 醤油 オイスターソース 赤唐辛子粉		
	パンサンスー	ポークハム	キャベツ きゅうり	春雨	中華ドレッシング		
ニラまんじゅう	こんにやく粉 大豆粉末 豚肉	キャベツ たら ながねぎ にんにく 生姜	小麦粉 砂糖 小麦でん粉 豚脂 米油 ラード	塩 醤油 酵母エキス こしょう			
14 (金)	米飯(減量)			米		653 25.5 376	<b>西奈南小6年生の献立</b> <b>ふるさと給食の日</b> 地場産物の黒半べんとツナを献立に取り入れて考えてくれました。豚汁も人参を加えて彩りがよくなるように工夫されています。他にも旬の食材を使い価格が安くなるように考えられています。
	牛乳	牛乳					
	黒半べんのフライ	さば いわし たら 植物性たん白		でんぷん 砂糖 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 大豆油	塩 みりん風調味料 魚介エキス		
	ツナ入り野菜のごま和え(フェアトレード)	まぐろ油漬	キャベツ ほうれん草 もやし	ごま ごま(フェアトレード) 砂糖	醤油		
豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 大根 こんにやく ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし			
17 (月)	減量食パン			パン		619 24.1 355	<b>旬の果物を食べよう「はるみ」</b> はるみは、清美とポンカンを交配して育成した品種です。糖度が高く、果肉が大粒で、プチプチと弾けるような食感が特徴です。
	いちごジャム			いちごジャム			
	牛乳	牛乳					
	大豆とウインナーのトマト煮	鶏肉 ウインナー チーズ	たまねぎ にんじん トマト ジュース グリンピース	大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム	トマトケチャップ スープストック ウスターソース 塩 こしょう 赤ワイン		
グリーンサラダ		枝豆 きゅうり キャベツ		イタリアンドレッシング			
はるみ		はるみ					

日(曜)	献立	小学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	Aブロック 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	中吉田学校給食センター 主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	一口メモ
18(火)	米飯(減量) 牛乳 肉豆腐 いかと野菜のよせ焼き 野菜のレモンじょうゆ和え	牛乳 豚肉 焼き豆腐 すけとうだら いかあおさ粉	こんにゃく にんじん 白菜 しめじ 根深ねぎ キャベツ とうもろこし	米 砂糖 でんぶん	酒 みりん 醤油 塩 発酵調味料 こしょう 醤油 かつおだし	558 21.1 342	<b>栄養満点な野菜「ニラ」</b> ニラは滋養強壮効果が高く、昔から漢方薬として食べられてきました。香りのもと「アリシン」は、糖分の分解を促進する効果がある他、胃腸の働きも助けてくれます。特に根元の白い部分にはアリシンが多く含まれます。
19(水)	米飯(減量) 環境にやさしいお茶ふりかけ 牛乳 しずまえかますの磯辺揚げ うの花いり チンゲン菜入りスープ	<b>環境おうえん給食</b> 牛乳 かます アナアオサ 鶏肉 油揚げ 大豆ペースト 鶏肉 豆腐	<b>ふじっぴー給食</b> にんじん こんにゃく たけのこ 葉ねぎ 白菜 えのきたけ チンゲンサイ 根深ねぎ	米 小麦粉 パン粉 大豆油 大豆油 砂糖	環境にやさしいお茶ふりかけ 塩 こしょう 酒 醤油 かつおだし スープストック 塩 こしょう 醤油	638 26.7 440	<b>環境おうえん給食</b> <b>ふじっぴー給食</b> 静岡市では、給食に有機農産物を使う取り組みを始めています。「環境にやさしいお茶ふりかけ」は有機農業のお茶を使って作られました。
20(木)	米飯(減量) 牛乳 肉じゃが 油揚げ入りおひたし 焼きししゃも	牛乳 豚肉 油揚げ ししゃも	こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ グリンピース ほうれん草 キャベツ にんじん	米 大豆油 じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 醤油 みりん 醤油 かつおだし	663 26.4 418	<b>じゃがいも</b> じゃがいもが日本に伝わったのは、江戸時代といわれています。インドネシアのジャガトラ港から長崎に入ってきました。この港の名前から最初は「じゃがたらいも」、そして「じゃがいも」と呼ばれるようになりました。
21(金)	ラーメン 中華めん ラーメンのつゆ 牛乳 味付ゆで卵 中華サラダ	豚肉 わかめ なる と 牛乳 鶏卵	根深ねぎ 生姜 にんにく メンマ チンゲンサイ キャベツ きゅうり にんじん もやし きくらげ	中華めん でんぶん	とんこつスープ 中華スープの素 醤油 フィッシュカルシウム 塩 こしょう 醤油 塩 かつお節エキス 中華塩味ドレッシング	561 26.9 384	<b>ラーメン</b> 給食でも人気のラーメンは、ねぎ、生姜、にんにくを煮込んでだしを取ることから始まります。栄養もしっかりと摂れるように野菜や肉などの具材もたっぷり入れて作ります。
25(火)	米飯(減量) 牛乳 あじのカレーフライ ツナとチーズ入りおひたし れんこん入り豚汁 おさつスティック	牛乳 あじ 植物性たん白 まぐろ油漬 チーズ 豚肉 みそ	ほうれん草 キャベツ にんじん れんこん こんにゃく ごぼう 白菜 根深ねぎ	米 パン粉 小麦粉 コーンフラワー でんぶん 大豆油	カレー粉 塩 こしょう 醤油 かつおだし かつおだし	670 29.7 349	<b>竜南小6年生の献立</b> 冬に旬をむかえている野菜を使って献立を考えてくれました。ほうれん草、白菜、れんこん、ごぼう…もりだくさんですね。あじのフライは下味にカレー粉を加えて食べやすくしています。
26(水)	ちらしずし 米飯(減量) ちらしずしの具 牛乳 厚焼卵 駿河汁 ひなまつりデザート	いか 油揚げ 刻みのり 牛乳 鶏卵 油揚げ いわしのつみれ 青のりボール 豆腐 みそ 豆乳クリーム	にんじん たけのこ かんぴょう しいたけ さやえんどう 生姜 ほうれん草 大根 葉ねぎ もも果汁 りんご果汁	米 砂糖 砂糖 植物油脂 でんぶん	醤油 みりん 合せ酢 酢 みりん かつおだし 醤油 深層水塩 昆布エキス かつおだし	716 25.7 442	<b>ひな祭り</b> <b>献立</b>
27(木)	減量食パン 牛乳 コーヒーシロップ ハート型ハンバーグ コーンサラダ クリームシチュー	牛乳 鶏肉 豚肉 植物性たん白(大豆) たまねぎ にんじん ブロッコリー	たまねぎ トマトペースト にんにくペースト しょうがペースト とうもろこし キャベツ きゅうり	パン 豚脂 ぶどう糖 砂糖	酵母エキス 塩 香辛料 中濃ソース トマトケチャップ クリーミーコーンドレッシング スープストック 塩 こしょう とりがらスープ	736 30.1 396	<b>彩りを楽しもう</b> おいしさを感じるの人はそれぞれです。味がもちろんおいしいと感じることもあります。それ以上に香りや見た目、食感などによって食事のおいしさは左右されます。今日の献立は、目で見て楽しい献立です。
28(金)	米飯(減量) 牛乳 吉野煮 カラフル和え あさりの佃煮	牛乳 豚肉 うずら卵 生揚げ あさり	しいたけ 大根 にんじん たまねぎ 白菜 グリンピース キャベツ きゅうり 黄ピーマン 梅	米 大豆油 里芋 砂糖 でんぶん ごま	酒 塩 醤油 かつおだし フィッシュカルシウム ふりかけ調理用 醤油	591 21.6 396	<b>血液を作る食べ物「あさり」</b> 鉄が不足すると疲れや、肩凝り、貧血など体に色々な症状が現れます。それは、体中へ酸素を運ぶ役目をしているヘモグロビンが減ってしまうからです。毎日の食事から鉄が不足しないよう十分に取らしましょう。

※種類の製造過程で、卵、そばが混入する可能性があります。

※米飯の製造過程で、えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉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、カシューナッツ、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。

※献立の使用食材の表記は、全てではありませんので、アレルギー等の確認は、詳細献立表で行ってください。

©食育だより(建学社)、食育ブック(少年写真新聞社)、学校給食(全国学校給食協会)のイラストを使用しています。

※食材の使用については、安全確認に努めています。

※静岡市の学校給食では、三色分類は主に食品の働きで分けてあります。

※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。



学校給食  
ウェブサイトを  
ぜひ見てね!

