



きゅうしょくこんだてひょう

給食予定回数 17回

静岡市立清水岡小学校

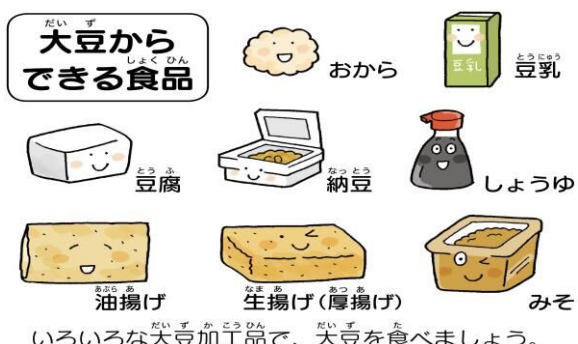
日	ようび	こんだて	(あか)	(みどり)	(き)	エネルギー-kcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 塩分g	ひとくちメモ
			からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる		
3	月	さといもごはん			こめ もちごめ さといも ごま	587 29.7 18.5 495 2.4	節分と立春 節分は文字通り季節を分けるという 意味があります。節分で季節が 分かれ、今日の立春で春を迎えま す。節分で豆をまいて邪気払いを し春が始まります!
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		いわしのしょうがに	いわし	しょうが	さとう		
		だいこんとぶたにくのいために	ぶたにく あぶらあげ	だいこん にんじん	さんおんとう ごまあぶら		
		みそしる	とうふ みそ	なめこみずに こまつな			
		せつぶんまめ	だいず		さとう こむぎこ こくとう		
4	火	メンチカツバーガー	ぶたにく	たまねぎ キャベツ	パン パンこ こむぎこ あぶら	596 21.2 22.3 329 2.4	マナーを守って食べよう 食事のマナーは、相手への思いや りの気持ちがあらわれたものです。 またマナーを守ることで、食べもの をのどに詰まらせたりすることなく、 安全に楽しく食事ができます。マ ナーを守って食べましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ポテトスープ		たまねぎ ホールコーン にんじん チンゲンサイ	じゃがいも		
		みかん		みかん			
5	水	むぎごはん			こめ むぎ	622 24.0 18.2 302 2.2	ターサイ 静岡は全国でも有数のターサイの 産地です。ターサイは冬が旬の野 菜で白菜やチンゲンサイの仲間 です。ビタミンが豊富で調理すると甘 味も増します。季節限定のにおい しい地場産物の一つです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ターサイのちゅうかいだめ	ぶたにく	ターサイ たまねぎ たけのこ はくさい しいたけ ねぶかねぎ しょうが	あぶら でんぷん		
		シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ	こむぎこ さとう あぶら		
		はるさめスープ	とりにく	もやし たまねぎ チンゲンサイ	はるさめ		
6	木	むぎごはん			こめ むぎ	630 23.5 19.3 624 2.4	「環境おうえん給食」 有機農業は、農業による環境への 負担をできるだけ減らすように考え られた栽培法です。化学肥料・化 学農薬を原則使わず、遺伝子組み 換え技術の利用等も行いません。
		かんきょう 環境にやさしい お茶ふりかけ	かつおぶし のり	ゆうきのうきんぷつ 有機農産物のお茶	さとう ごま こむぎこ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		くろはんぺんのフライ	くろはんぺん		パンこ こむぎこ あぶら		
		ごまあえ		ほうれんそう にんじん もやし	さんおんとう ごま		
		みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな	じゃがいも		
7	金	バターロールパン			パン	599 23.8 23.8 571 2.7	生活習慣 生活習慣は子どもの頃からの長年 の積み重ねによって形作られま す。将来にわたって健康に過ごす ためにも子どもの頃から規則正しい 生活習慣を身に付けるようにしま しょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		やきそば	ぶたにく	キャベツ にんじん もやし しょうが			
		わかめスープ	わかめ	たまねぎ ねぶかねぎ	ごま		
		ヨーグルト	ヨーグルト				
10	月	むぎごはん			こめ むぎ	623 25.4 21.4 371 2.0	青森県の料理 「せんべい汁」は青森県の伝統的 な郷土料理の1つで、汁用に焼い た「かやきせんべい」を野菜たっぷ りの汁に割り入れて作ります。日本 には、全国いろいろな場所におい しい郷土料理がありますね。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さばのみそに	さば みそ		さとう でんぷん		
		はくさいづけ	こんぶ	はくさい	ごま		
		せんべいじる	とりにく とうふ	だいこん ごぼう にんじん ねぶかねぎ しいたけ こんにやく	せんべい		
建国記念の日							
12	水	ロールパン			パン	548 21.5 22.6 339 2.6	貝類のうま味成分 あさりなどの貝類にはうま味成分 の1つ「コハク酸」が含まれてい て汁ものなどにするととてもおい しいですが、あさはビタミンB12 やミネラルを多く含んでいます。お うちでも貝類を積極的にとりた いですね。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		トマトオムレツ	たまご	とまと	さとう あぶら		
		パインサラダ		きゃべつ きゅうり パイナップル	ドレッシング		
13	木	クラムチャウダー	ベーコン あさり とにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	こむぎこ バター	671 21.3 20.7 388 2.0	手洗いうがいしてますか かぜやインフルエンザが流行し やすい季節です。予防には、バラ ンスのよい食事、規則正しい生活 はもちろんですが、手洗いうが いを徹底して習慣付けることも大 切です。
		カレーライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	じゃがいも あぶら		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		コールスローサラダ		キャベツ にんじん きゅうり	ドレッシング		
14	金	とうにゅうパンナコッタ	とうにゅう	いちご	さとう	680 28.6 26.0 289 1.7	生姜とにんにく 給食では生姜もにんにくもすりお ろされているので形はありません が、料理によってはなくてはな らない食材です。香りは食欲増進 効果、また消臭殺菌効果、お肉 を柔らかくする効果もあります。
		ソフトめん			ソフトめん		
		ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム	あぶら		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ポテトサラダ		たまねぎ きゅうり ホールコーン	じゃがいも さとう マヨネーズ		
チョコクレープ	とうにゅう		さとう あぶら みずあめ				



きゅうしょくい 給食で行こう! 日本郷土料理の旅

にほんきょうどりょうり たび 青森県

日	ようび	こんだて	(あか)	(みどり)	(き)	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 塩分g	ひとくちメモ	
			からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる			
17	月	ロールパン ぎゅうにゅう とりにくのトマトいため かぶのスープ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう	たまねぎ ホールコーン こかぶ にんじん	パン バター こむぎこ マカロニ さとう こめこ	667 26.0 28.8 372 2.6	間食 間食は、好きなものを好きなだけ食べてしまうと糖分や脂質、塩分を摂りすぎてしまいます。食べる時間と量を決めて楽しく食べましょう。	
18	火	むぎごはん ぎゅうにゅう やき豆腐のちゅうかに パンサンスー	ぎゅうにゅう やき豆腐 ぶたにく うずらのたまご	たけのこ しいたけ チンゲンサイ キャベツ きゅうり にんじん	こめ むぎ あぶら でんぶん はるさめ さとう ごまあぶら ごま	594 24.4 18.4 399 1.9	牛乳 牛乳には成長期にとっても大切なカルシウムが豊富に含まれているのでぜひ積極的に飲んでほしい食品です。	
19	水	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう サーモンフライ グリーンポテト はくさいとにくだんごのスープ	ぎゅうにゅう サケ あおのり にくだんご	はくさい にんじん たけのこ ねぶかねぎ	パン いちごジャム パンこ こむぎこ あぶら マヨネーズ じゃがいも はるさめ	567 25.0 20.9 315 1.9	魚を食べよう 魚には良質のたんぱく質やカルシウムなどの成長期に丈夫なからだを作るのに必要な栄養素が多く含まれています。また魚にはDHAやEPAという体に良い油が含まれていて、血液をサラサラにしたり動脈硬化を予防するといわれています。	
20	木	まぐろのにしょくどん ぎゅうにゅう みそけんちんじる チョコたいやき	マグロ たまご ぎゅうにゅう とうふ みそ たまご	えだまめ しょうが だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ	こめ むぎ あぶら さとう さとう さといも ねぶかねぎ こむぎこ なまクリーム さとう	671 25.4 22.0 360 2.0	脳のエネルギー源 脳のエネルギー源はほとんどがブドウ糖です。ブドウ糖になる炭水化物をしっかり摂らないと、脳はたちまちエネルギー不足になってしまいます。毎回の食事の中で炭水化物をきちんと摂って、元気に働く脳を維持しましょう。	
21	金	ロールパン ぎゅうにゅう ふじさんコロケ ミックスベジタブルのソテー とうふとチンゲンサイのスープ おちゃプリン	ぎゅうにゅう とりにく とうふ とうにゅう	たまねぎ いんげん にんじん えだまめ ホールコーン チンゲンサイ えのきだけ おちゃ	パン じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら あぶら さとう	690 19.5 20.6 383 2.3	ふるさと給食の日 2月23日は「富士山の日」 静岡の地場産物チンゲンサイを使ったスープと、富士山の日にちなんで今日のコロケは富士山型です！	
24	月	振替休日						
25	火	むぎごはん ぎゅうにゅう みそおでん ひじきのびたし はるみ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ くろはんぺん うずらたまご ひじき あぶらあげ	だいこん にんじん こんにゃく しょうが ほうれんそう もやし はるみ	こめ むぎ じゃがいも	605 23.3 17.0 363 1.9	ふるさと給食の日 はるみは清水区生まれのみかんです。ぼんかんときよみをかけ合わせて作られました。すっきりとした甘味とさくさくとした食感が特徴です。春を思わせる味と香りから「はるみ」と名付けられました。	
26	水	お弁当の日						
27	木	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ナムル あじつけにぼし	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ かえりにぼし	にんじん たけのこ ねぶかねぎ はねぎ しょうが にんにく にんじん ほうれんそう もやし	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん さとう ごまあぶら さとう ごま さとう	595 24.5 17.1 576 2.2	豆腐 豆腐は日本の代表的な食べ物の一つですが、中国から伝わったものです。和食のみそ汁やお吸い物などでよく使いますが、マーボー豆腐など中華料理にしてもおいしいですね。	
28	金	ロールパン ぎゅうにゅう はくさいのクリームシチュー こまつなとチンゲンサイのソテー りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう チーズ ぎゅうにゅう ワインナー	はくさい たまねぎ にんじん こまつな ホールコーン りんご	パン あぶら バター こむぎこ なまクリーム サラダあぶら さとう	599 21.9 24.6 389 2.6	白菜 白菜は味にくせがなく、繊維が柔らかいのでどんな料理も合います。カリウムやビタミンCが多く含まれていて、うま味の成分であるアミノ酸も豊富です。うま味と栄養を逃がさないよう残さず食べましょう。	



※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、ゼラチンが混入する可能性があります。
 ※魚には小骨が残っている可能性があります。食べる時は注意して食べましょう
 ※食材の使用については安全確認に努めています。
 ※給食費はすべて食材料費に使用しています。
 ※表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。
 ※少年写真新聞社のイラストを使用しています。

いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。