

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 g 糖質 g	一口メモ	
		あか からだをつくる	みどり からだのちよよしをとのえる	きいろ おつやちからの もとなる				
17 月	むぎごはん			こめ むぎ		597 22.8 526 2.3	【環境おうえん給食】 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。今日の給食で使 う予定のお茶ふりかけのお 茶は、有機農業で作られま した。 	
	かんきょうにやさしい おちやふりかけ	かんきょう おうえん きゅうしよく	かつおぶし のり	ちや	さとう ごま こむぎこ			醤油 塩
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	くろはんべんフライ		くろはんべん		はんこ あぶら			
	きゅうりと わかめのすのもの		わかめ	きゅうり キャベツ	さとう ごま			酢 醤油
	なめこのみそしる		とうふ みそ	たまねぎ ねぎ なめこ				
18 火	マーガリンパン			マーガリンパン		626 23.3 511 3.4	【クラムチャウダー】 クラムチャウダーにはあさり が入っています。あさりには鉄 分が多く、鉄分は血をつくる ために必要な栄養素です。 他にも赤身の肉やレバー、大 豆、ひじきなどに多く含まれ ます。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	オムレツ(ケチャップソース)	たまご			さとう あぶら			ケチャップソース ソース 赤ワイン
	こまつなとコーンのソテー		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
	クラムチャウダー	あさり ベーコン ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも				とりがらスープ ホリトルウ スープの素 塩 こしょう 白ワイン
19 水	チャーハン	やきぶた	ねぎ	こめ むぎ あぶら	こしょう 中華スープの素 醤油	589 20.2 267 2.3	【ぎょうざ】 ぎょうざは中国でうまれた 「点心」のひとつで、ひき肉 を小麦粉で作った皮で包 み、やいたり、むしたり、揚 げたりして食べます。「点 心」には軽い食事という意 味があります。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	あげぎょうざ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ いら しょうが	あぶら でんぶん さとう こむぎこ				醤油 塩 こしょう
	はるさめスープ	ぶたにく	もやし テンゲンサイ にんじん きくらげ	はるさめ				中華スープの素 塩 こしょう 醤油
20 木	しよくパン			しよくパン		686 23.3 372 2.3	【大豆を食べよう】 大豆は「畑の肉」といわれ、 体をつくるもとになるたんぱ く質や、おなかをきれいにす る食物せんいが豊富です。	
	だいちチョコレート	だいち	だっしふんにゅう	あぶら さとう				塩 ココアパウダー
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	だいちとウインナーのトマトに	ウインナー だいち	たまねぎ にんじん グリンピース トマト	あぶら じゃがいも なまクリーム さとう				ケチャップ スープの素 ソース こしょう 赤ワイン トマトジュース
	コーンサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし	あぶら さとう				塩 こしょう 酢
21 金	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		644 17.9 266 1.8	【カレー】 大人気のカレーのおいしさの ひみつは、玉ねぎをよくいた め、たくさんの調味料を使っ て、よく煮込むことです。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	フルーツポンチ		もも りんご みかん パイナップル ぶどう いちご	しらたまだんご さとう				赤ワイン サイダー
25 火	ビビンバ		ぎゅうにく こまつな もやし にんじん しょうが にんにく	こめ むぎ あぶら さとう ごま	酢 醤油 酒 中華スープの素	578 24.5 361 1.8	【わかめの栄養】 わかめには体に良い栄養 がたくさん含まれています。 例えば、フコイダンというぬ めり成分は体の免疫力を高 めてくれたり、食物せんいは おなかの調子を良くしてくれ たりします。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぎ たまねぎ	ごま				中華スープの素 塩 こしょう 醤油
26 水	メロンパン			メロンパン		720 29.2 385 2.9	【卵の栄養】 卵は、あらゆる栄養がバラ ンよく含まれているので、 「完全栄養食品」といわれて います。特に、たんぱく質の 質が良いことが特徴です。	
	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	めん あぶら				塩 こしょう ソース スープの素
たまごスープ	たまご とうふ	ねぎ	ごま でんぶん		中華スープの素 塩 こしょう 醤油			
27 木	にしよくどん	ふるさと きゅうしよく	とりにく たまご	しょうが グリンピース	こめ むぎ さとう	600 29.2 298 1.6	【ふるさと給食の日】 ふるさと給食の日は、静岡 でとれた食べ物を給食に使 う日です。今日は静岡のか まぼこ屋さんがつくってく れた「いわしのつみれ」を使 った駿河汁です。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	するがじる	いわし たら とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにやく					塩
	みかんゼリー		みかん	さとう				
28 金	こくとうパン			こくとうパン		594 23.3 317 2.7	【マンダイ】 マンダイの正式名はアカマ ンボウで、赤身の魚です。 名前は似ていますが、マン ボウとは全く別の魚です。 せんべいのような平たい体 型をしていて、体長2m、重 量は300キロ近くまで成長 します。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	マンダイのミックスソースあえ	マンダイ だいち みそ		じゃがいも でんぶん あぶら さとう				ケチャップ ソース 赤ワイン
	パインサラダ		きゅうり キャベツ パイナップル	あぶら さとう				塩 こしょう 酢
やさしいスープ	ベーコン	ほうれんそう たまねぎ にんじん とうもろこし			スープの素 塩 こしょう 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