

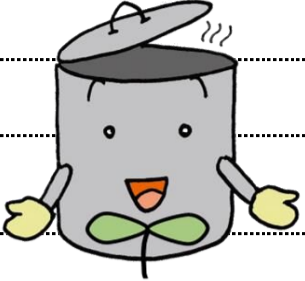
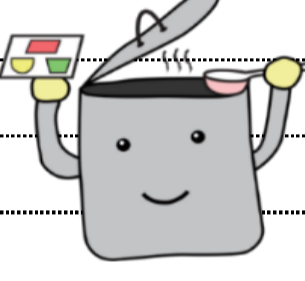
2月 きゅうしょくこんだてひょう

静岡県学校給食献立作成テーマ：食べ物のみみつを探して楽しく食べよう

令和6年度

静岡市立清水三保第一小学校

日曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギーたんぱく質しつカルシウムえんぶん	一口メモ
		からだをつくる(あか)	からだのちようしをとのえる(みどり)	エネルギーになる(きいろ)		
3日(月)	マーガリンパン			マーガリンパン	622kcal 26.1g 24.2g 639mg 2.4g	福豆 豆まきに使う福豆は、大豆を炒って作ったものです。大豆は、肉に負けないほどたんぱく質が豊富で「畑の肉」と呼ばれている食品です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わふうやきそば	ぶたにく いか おでんこ	しょうが にんじん もやし キャベツ	むしめん あぶら		
	わかめスープ	わかめ たまご とうふ	たまねぎ	でんぷん		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
4日(火)	さといもごはん			こめ もちごめ さといも ごま	607kcal 29.4g 18.3g 467mg 2.6g	切り干し大根 「切り干し大根」などの乾物を給食ではよく使います。干すことで水分が抜け、栄養価が多くなります。昔から食べられている伝統的な料理を味わってください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわししょうがに	いわし	しょうが	さとう		
	きりぼしだいこんのふくめに	あぶらあげ	たいこんきりぼし にんじん	さとう あぶら		
	きのこじる	とうふ みそ	しめじ えのき しいたけ ねぶかねぎ			
	ふくまめ	だいず				
5日(水)	むぎごはん			こめ むぎ	617kcal 28.3g 19.8g 458mg 1.9g	 学校給食センターや小中学校の給食室では、調理員を募集しています
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボーとうふ	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	さとう ごまあぶら でんぷん		
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごまあぶら ごま		
	あじつけにほし	カタクチイワシ		さとう でんぷん ごま		
6日(木)	カレーライス	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト	こめ むぎ じゃがいも あぶら ルウ	646kcal 22.9g 18.0g 364mg 1.9g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コールスローサラダ		きゅうり とうもろこし キャベツ	ドレッシング		
	はっこうにゅう	はっこうにゅう				
7日(金)	ぶたどん	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく ねぶかねぎ	こめ むぎ さとう	582kcal 24.4g 14.6g 312mg 1.8g	
	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 にんじん だいこん はねぎ	さといも ごまあぶら		
	みかん		みかん			
10日(月)	むぎごはん			こめ むぎ	591kcal 24.9g 17.4g 325mg 1.9g	かぶ 「かぶ」の白い部分は「根」の部分です。葉も食べることができます。ポトフには「かぶ」の葉も使われています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごもくきんぴら	ぶたにく	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく	ごまあぶら さとう じゃがいも		
	なっとう	なっとう				
12日(水)	むぎごはん			こめ むぎ	593kcal 24.3g 18.2g 399mg 1.7g	焼き豆腐 豆腐を焼いたものです。豆腐は大豆から作られます。たんぱく質を多く含みます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきとうふのちゅうかに	やきとうふ ぶたにく とうもろこし たまご	もやし たけのこ しいたけ ちんげんさい	あぶら さとう でんぷん		
	ハンサンスー		きゅうり キャベツ とうもろこし	はるさめ ごま ごまあぶら さとう		
13日(木)	ロールパン			ロールパン	570kcal 23.5g 21.9g 344mg 2.1g	白菜 水分がとても多い野菜です。ビタミンCや食物繊維も多いので、風邪や便秘予防に役立ちます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はく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 はくさい	あぶら じゃがいも ルウ		
	ほうれんそうとだいずのサラダ		ほうれんそう キャベツ にんじん	ドレッシング		
14日(金)	ソフトめん			ソフトめん	641kcal 29.3g 20.2g 54.7mg 1.5g	ミートソース 牛肉や豚肉を煮込んで作った、日本ならではのスパゲティソースです。甘い味付けが麺によく合います。
	ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポテトサラダ		とうもろこし きゅうり たまねぎ	じゃがいも さとう マヨネーズ		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
17日(月)	むぎごはん			こめ むぎ	663kcal 29.7g 22.4g 366mg 2.4g	さば 「さばのみそ煮」は、昔から家庭や給食でよく食べられている料理です。
	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		
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん はねぎ	さといも		
18日(火)	ロールパン			ロールパン	621kcal 24.8g 24.0g 324mg 2.5g	パイナップル 「パイナップル」胃腸の働きを助け、疲労回復に効果があるビタミンが含まれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのミックスソース	とりにく みそ だいず		でんぷん じゃがいも あぶら さとう		
	パインサラダ		きゅうり キャベツ パイナップル	ドレッシング		
	はるさめスープ		もやし たまねぎ ちんげんさい	はるさめ		

日曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 しじつ カルシウム えんぶん	一口メモ	
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギーになる (きいろ)			
19日 (水)	むぎごはん	環境おうえん給食	お茶を使用した献立		648kcal 23.9g 18.0g 397mg 1.8g	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。「環境に優しいお茶ふりかけ」に使われるお茶は有機農業で作られました。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	かんきょうにやさしい おちゃふりかけ	かつおぶし のり	まっちゃ				ごま さとう ごむぎこ
	あつやきたまご	たまご					さとう でんぷん
	さつまじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん				さつまいも
	みかん		みかん				
20日 (木)	メンチカツバーガー	とりにく ぶたにく	たまねぎ		606kcal 20.7g 25.3g 310mg 2.5g	有機農業ってなに？ 有機農業では、化学的に合成された肥料や農薬を原則使いません。有機農業を行うことは、土の中の環境や生物の多様性などを守ることにつながります。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ポテトスープ		たまねぎ とうもろこし ちんげんさい にんじん				じゃがいも
	マンゴープリン	にゅうせいひん	マンゴー				さとう
21日 (金)	むぎごはん				544kcal 20.6g 13.4g 346mg 2.1g	ひじき “ひじき”は海藻の一種です。低エネルギーで栄養素が豊富に含まれています。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	みそおでん	なまあげ とりにく ちくわ くろはんぺん みそ	にんじん だいこん こんにゃく しょうが				さとう じゃがいも
	ひじきのおひたし	ひじき	ほうれんそう キャベツ				
25日 (火)	むぎごはん				603kcal 25.0g 17.4g 319mg 1.8g		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	おやこに	とりにく かまぼこ たまご	たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん				さとう
	ごまあえ		もやし ほうれんそうん キャベツ				さとう ごま
	みかん		みかん				
26日 (水)	むぎごはん				596kcal 21.7g 18.3g 337mg 2.4g	黒はんぺん 黒はんぺんは、青魚を原料に作られた練り製品です。黒はんぺんを作るときは、骨ごとすりつぶして作るので、カルシウム等がとても豊富です。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	のりつくだに	のり ひじき にぼし					さとう
	くろはんぺんフライ	くろはんぺん					パンこ ごむぎこ でんぷん あぶら
	そくせきづけ	こんぶ	キャベツ にんじん きゅうり				ごま
	みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな				じゃがいも
27日 (木)	むぎごはん				632kcal 23.6g 21.2g 301mg 1.8g	シューマイ ひき肉や魚介類に野菜や調味料を混ぜ、小麦粉などの皮で包んで蒸した中国料理です。今日は豚肉のシューマイです。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ターサイのちゅうかいため	ぶたにく	しょうが ねぶかねぎ にんじん たけのこ しいたけ はくさい ターサイ				あぶら でんぷん
	シューマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが				でんぷん さとう ごむぎこ
	にらたまごスープ	たまご	にら たまねぎ しめじ				でんぷん
28日 (金)	むぎごはん				579kcal 28.3g 16.5g 307mg 2.2g		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さけのしおやき	さけ					あぶら
	おひたし		キャベツ もやし にんじん ほうれんそう				
	のっぺいじる	とうふ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ しいたけ				さといも でんぷん
	こんぶだいず	だいず こんぶ					さとう

★ 食材の使用については安全確認に努めています。

イラスト: ©SeDoc 少年写真新聞社・学校給食(全国学校給食協会)

- 献立表に記載されている日ごとの栄養価は、小学3～4年生の数値です。
- 食中毒予防のため、学校給食で提供された食べ物は持ち帰ることができません。御了承ください。
- 学校給食の1食単価は280円です。食材料費に使用し、光熱水費や人件費等は含まれていません。
- 入院などで長期で欠席する場合に速やかに担任を通じてお知らせください。

<注意> ※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、ゼラチン等が混入する可能性があります。





かん せん しょう 感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



手洗い・うがい



バランスのとれた食事



十分な睡眠



適度な運動