

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
3	ロールパン (1年生はなし)			パン	475 Kcal 23.3 g 64.7 g 2.4 g	給食は、学年ごとに少しずつ量が違います。それは体が大きくなると、必要な栄養の量が増えるからです。やきそばもスープも学年が上がると、量が多くなっています。1年生のみなさん、2年生になったらパンがつかますよ。楽しみにしててくださいね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わふうやきそば	ぶたにく おでんこ	すどりしょうが にんじん もやし キャベツ	むしめん		
月	わかめスープ	わかめ たまご とうふ	たまねぎ	でんぷん		
4	むぎごはん			こめ むぎ	675 Kcal 26.1 g 102.1 g 1.8 g	パンサンスーとは、中国語で「拌」は混ぜる「三」は3つの材料「糸」は細切りのこと。つまり「3種類の細切りの材料を混ぜ合わせた料理」という意味になります。パンサンスーには、はるさめ、きゅうり、にんじん、肉、ハムなどが使われ、これらを甘酸っぱいタレで混ぜて作ります。具は特に3種類でなくても、今日のように4種類でもパンサンスーといいます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボー豆腐	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 でんぷん ごまあぶら		
	パンサンスー		キャベツ にんじん きゅうり	はるさめ ごま ごまあぶら さとう		
火	てづくりあんじん プリン	だっしふんにゅう かんてん		さとう こなあめ あぶら		
5	むぎごはん			こめ むぎ	592 Kcal 24.6 g 88.6 g 1.8 g	鮭といくら、鶏とたまご、たらと明太子、大豆ともやしなどいろいろな親子の食べ物があります。今日は、鶏とたまごの親子煮です。ごはんの上にかけて親子丼にして食べても美味しいですよ。味わって食べましょう。
	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 かつおだし	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 キャベツ	さとう すりごま		
水	きっかはるみ		はるみ			
6	むぎごはん			こめ むぎ	661 Kcal 22.1 g 90.8 g 1.8 g	ターサイは、中国が原産の野菜で、日本に入ってきたのは80年前です。旬は冬で、収穫量が最も多いのは2月。まさに今が旬です。国内では主に静岡県、茨城県で作られています。野菜でありながら、カルシウムは牛乳よりたくさん含まれています。ぜひみなさんに食べてもらいたい食品です。
	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		
	はるまき		キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ	とんし はるさめ さとう あぶら こむぎこ みずあめ でんぷん		
木	にらたまスープ	たまご	にら たまねぎ しめじ	でんぷん		
7	むぎごはん			こめ むぎ	604 Kcal 21.0 g 97.6 g 1.8 g	カレーは金曜日の定番にしています。お休み前のわくわくした気持ちにカレーがぴったりなので、カレーを金曜日にしています。それと、もう一つの理由は、カレーは給食当番の白衣が汚れやすいから。給食当番さん、1週間当番お疲れ様でした。白衣は持ち帰り、しっかり洗って月曜日からの給食に備えましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークカレー	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	あぶら じゃがいも カレールウ		
金	コールスローサラダ		きゅうり コーン キャベツ	コールスロドレッシング		

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
10	わかめごはん	わかめ		こめ	585 kcal 16.2 g 93.0 g 2.1 g	今日は、蒲原東小学校6年生12班の献立を採用しました。テーマは「人気料理」に挑戦してくれました。完璧な献立でしたので、そのまま採用しました。作成班のメッセージです。「1年生も大好きなサイダーかんやわかめごはんなどで献立をたてました。栄養が偏らないように野菜がいっぱいとれる、皆に人気の春雨スープをいれてみました。よく噛んで、味わって食べてください」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	<b>東小6年生12班 家庭科学習作成献立(人気献立)</b>			
	あげぎょうぎ	とりにく だいち	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	とんし だんぷん さとう あぶら こむぎこ		
	はるさめスープ	ぶたにく	チンゲンサイ ねぶかねぎ	はるさめ ごまあぶら		
月	サイダーかん	かんてん		さとう かきごおりシロップ サイダー		
12	むぎごはん			こめ むぎ	590 kcal 22.8 g 80.0 g 1.4 g	今日は、蒲原西小学校6年生の献立を採用しました。家庭科で1食分の献立を考える授業で、栄養バランス(五大栄養素)や味のバランスや好み、季節感などを意識して考えられました。みなさんの大好きな唐揚げを中心に、素敵な献立をたててくれました。「3時間以内で作れること、予算、お皿のこと。いろいろ考えることがあって難しかった」そうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	<b>西小6年生家庭科学習作成献立</b>			
	わかどりのからあげ	とりにく	しょうが	だんぷん あぶら		
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	ごまあぶら		
水	たまごスープ	たまご わかめ	たまねぎ			
13	うどん			うどん	574 Kcal 23.0 g 83.7 g 2.5 g	みしまコロケは、静岡県三島市で作られている特別なコロケです。三島市のまわりにはきれいな水が流れていて、この水を使って作られた野菜やお米、特に「みしまばれいしょ」というじゃがいもが有名です。このじゃがいもを使って作られるのが、みしまコロケです。外側がサクサク、中がホクホクしていて、とても美味しいです。じゃがいもの旨味が感じるので、みしまの名物になっていてお店やイベントでも人気です。味わって食べてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごもくうどんのつゆ	とりにく なんと あぶらあげ わかめ かつおだし	だいこん にんじん ほうれんそう ねぶかねぎ しいたけ	さとう		
	みしまコロケ	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ だんぷん あぶら		
木	きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり だいこん	さとう ごま		
14	ロールパン			パン	602 Kcal 24.4 g 78.6 g 2.8 g	今日は、蒲原東小学校6年生23班の献立を採用しました。テーマは「冬の季節料理」に挑戦してくれました。グラタンとごま和えと鍋という献立だったので、味のバランスを考え、ごま和えはソテーにし、鍋は肉団子入りのスープに変更して、パンに合うようにしてみました。作成班のメッセージです。「肌寒い季節になりました。温まりながら、季節の食べ物を美味しく、楽しく食べられるように、温かいスープとグラタンにしてみました。季節を感じながら食べてみてください」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	<b>東小6年生23班 家庭科学習作成献立(季節献立)</b>			
	ポテトグラタン	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ	じゃがいも バター こむぎこ マカロニ		
	こまつなとコーンのソテー	バター	ほうれんそう コーン	あぶら		
金	はくさいとにくだんごのスープ	とりにく ぶたにく	はくさい にんじん たまねぎ しょうが にんにく	はるさめ とんし さとう だんぷん あぶら		



日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
17	むぎごはん			こめ むぎ	577 Kcal 21.0 g 97.3 g 2.1 g	今日はみそおでんです。給食では静岡県の郷土料理「しぞーかおでん」にすることが多いですが、今日は「牛すじ・豚もつ」ではなく豚肉で、がんもどきが入っています。みそみそ仕立てのおでんにしてみました。全国には、それぞれご当地の特徴あるおでんがあります。調べてみるのも面白いですよ。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそおでん	がんもどき とりにく くろはんぺん ちくわ みそ かつおだし	にんじん だいこん こんにやく 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			
月	きっかぼんかん		ぼんかん			
18	かかがたしよくパン			パン	530 Kcal 18.7 g 70.0 g 2.0 g	カスタードクリームは、牛乳、たまご、砂糖、小麦粉などを混ぜて、火でゆっくり加熱して作ります。すると、とろーりとしたなめらかなクリームになります。静岡らしく抹茶を加えてみました。クリームは甘くて、ミルクとたまごのやさしい風味が広がります。シュークリームやプリン、クリームパンに入っていることが多いですね。冷やして食べることが多いですが、今日のように、出来立てをパンにつけて食べても美味しいですよ。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	まっちゃカスタードクリーム	ぎゅうにゅう たまご	りよくちゃ	こむぎこ さとう コーンスターチ バター なまクリーム		
火	はなやさいサラダ		キャベツ カリフラワー ブロッコリー	マヨネーズ さとう		
火	ミネストローネ	ベーコン	たまねぎ にんじん トマト キャベツ パセリ	あぶら マカロニ		
19	むぎごはん	<b>6年生給食なし</b>		こめ むぎ	561 Kcal 24.1 g 87.6 g 1.9 g	今日は豚どんです。豚肉は私たちの体にとって、とても大事な栄養がたくさん入っているお肉です。 ①元気がでる。 ごはんやパンがエネルギーに変わるのを助けてくれるビタミンB1がたっぷり。 ②体を作る。 体を大きくしたり、けがを治してくれるたん白質がいっぱい。 ③おいしい！ しっかり食べ下さいね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶたどんのぐ	ぶたにく	たまねぎ こんにやく ねぶかねぎ	さとう		
水	みそけんちんじる	とうふ みそ かつおだし	ごぼう にんじん だいこん はねぎ	さといも ごまあぶら		
20	むぎごはん	<b>都道府県給食 (青森県献立)</b>		こめ むぎ	633 Kcal 21.4 g 87.1 g 1.6 g	今月の都道府県献立は「青森県」です。青森県は、本州の最北端に位置し、東は太平洋、西は日本海、北は津軽海峡に面しています。漁業がさかんで、さばやいかか日本一の水揚げです。農業でもりんご、長芋、にんにくが日本一の生産量を誇る全国有数の農業県でもあります。せんべい汁は、青森県の郷土料理で、江戸時代後期の天保の大飢饉の時、生まれた料理です。鍋用の「かやき煎餅」をすいとんのように、やさいや肉と煮込んで作る体が温まる料理です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いかメンチカツ	いか	キャベツ にんじん しょうが にんにく	パンこ さとう こむぎこ あぶら でんぶん		
	はくさいづけ	しおこんぶ	はくさい	ごま		
木	せんべいじる	とりにく とうふ かつおだし	ごぼう しいたけ にんじん だいこん こんにやく ねぶかねぎ	かやきせんべい		
21	むぎごはん	<b>環境おうえん給食 ふじっぴー給食</b>		こめ むぎ	636 Kcal 22.9 g 100.8 g 2.4 g	今日は「環境おうえん給食」と「ふじっぴー給食」のダブルスペシャル給食です。「ふじっぴー給食」は学校給食で県内産の食品をたくさん使用し、みなさんに静岡県を大好きになってもらいたいと思い、県内の小中学校や特別支援学校でも実施されています。テーマ食材の中から、今年は「さば・かつお・チンゲンサイ」を使って献立をたてました。今日のふりかけは有機農業のお茶を使ってつくられました。化学的に合成された肥料や農薬を使わず、遺伝子組み換え技術も使わない環境にやさしい方法で作られたお茶を使ったふりかけです。蒲原のふりかけ会社「ニチフリ」で給食用に特別に作られたふりかけです。
	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	かつおけずりぶし のり	まっちゃ	ごま さとう こむぎこ		
	さばコロケ	だいちこ さば みそ		じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん コーンフラワー さとう あぶら		
	しずおかやさいの おなかあえ	かつおけずりぶし	もやし ほうれんそう にんじん			
	チンゲンサイのみそしる	たら ひとえぐさ とうふ みそ いわしだし	だいこん チンゲンサイ	でんぶん さとう あぶら		
金	きっかみかん		みかん			

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
25	ピラフ	ウインナー	たまねぎ にんじん コーン	こめ あぶら	562 Kcal 17.1 g 82.9 g 1.9 g	今日は、蒲原東小学校6年生21班の献立を採用しました。テーマは「冬の季節料理」に挑戦してくれました。ピラフとポトフの2品献立で、栄養価(特にエネルギー)がとれなかったため、デザートに今が旬の静岡みかんを使ったタルトを追加してみました。作成班のメッセージです。「冬は寒くて、温かいものが食べたくになります。ポトフは肉やじゃがいも、たまねぎ、にんじん、マッシュルームなどの具がたくさん入っていて、栄養満点です。おいしく食べて、体を温めてください」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	<b>東小6年生21班 家庭科学習作成献立(季節献立)</b>			
	ポトフ	とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	じゃがいも		
火	しずおかみかんタルト	はっこうにゅう たまご れんにゅう ぎゅうにゅう	みかんかじゅう	こむぎこ あぶら マーガリン さとう こめこ みずあめ		
26	むぎごはん		<b>ふるさと給食</b>		585 Kcal 21.0 g 93.3 g 2.0 g	黒はんぺんは、静岡県内では普段からよく食べられているメジャーな食べ物ですが、全国的にはあまり知られていません。しかし、ビールのCMで美味しそうに黒はんぺんのフライを食べているシーンが使われたり、B級グルメで静岡おでんの具として使われたりするので、知名度が上がってきています。大切に食べ繫いでいきたい静岡自慢の食品です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	くろはんぺんのおちゃフライ	くろはんぺん	りよくちゃ	こむぎこ パンこ あぶら		
	そくせきづけ	しおこんぶ	キャベツ にんじん きゅうり	ごま		
水	みそしる	あぶらあげ みそ かつおだし	たまねぎ こまつな	じゃがいも		
27	うずまきパン		<b>東小6年生14班 家庭科学習作成献立(ドイツ献立)</b>		512 Kcal 17.9 g 67.3 g 2.8 g	今日は、蒲原東小学校6年生14班の献立を採用しました。テーマは「ドイツ料理」に挑戦してくれました。作成時は芽キャベツのソーテーでしたが、芽キャベツは給食で使うことが難しいので、キャベツ料理のザワークラウトに変更し、スープもオニオンスープでしたので、たまねぎケーキと被るため、トマトスープに変更させていただきました。作成班のメッセージです。「ドイツではじゃがいもやたまねぎが多く食べられていて、ツヴァイベルクーヘンは、たまねぎケーキのことです。ドイツ料理でも栄養バランスをそろえ、栄養満点!味わって食べてください」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ツヴァイベルクーヘン	ベーコン なまクリーム たまご	たまねぎ	こむぎこ マーガリン さとう あぶら		
	ザワークラウト	こんぶだし	キャベツ にんじん レモン	さとう オリーブオイル		
木	トマトスープ	ウインナー	トマト たまねぎ チンゲンサイ	じゃがいも でんぶん		
28	ちゅうかめん			ちゅうかめん	691 Kcal 30.4 g 86.5 g 3.6 g	チャンポンめんは、野菜や肉、海のものが入ったスープで煮込んで作る美味しい麺料理です。いろいろな食材が「ちゃんぽん(混ぜる)」していることから、この名前がついたそう。いいところは、①野菜もお肉も魚介類も一緒に食べられる ②スープがまろやか ③栄養バランスが良く元気になりたい時にぴったり。長崎県の「長崎ちゃんぽん」が有名ですが、家庭で簡単に作れるのも良いところですね!
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チャンポンめんのスープ	ぶたにく さつまあげ なると うずらのたまご	しょうが たまねぎ もやし しいたけ にんじん コーン キャベツ	あぶら ごまあぶら		
金	しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぶん とんし さとう あぶら こむぎこ		

\*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・大豆・りんご」が混入する可能性があります。

\*学校給食は食の安全や天候、物価により変更になることがありますのでご承知ください。

\*表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・炭水化物・食塩相当量)は小学校3・4年生が1人分をすべて食べたときに摂ることができるものです。

\*イラストは少年写真新聞社のものを使用しています。

\*小中学校の給食室では調理員を募集しています。