



きゅうしょくこんだてひょう

給食予定回数 21回

静岡市立清水岡小学校

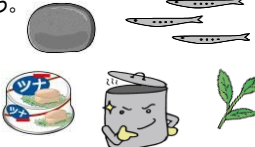
日	ようび	こんだて	(あか)	(みどり)	(き)	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 塩分g	ひとくちメモ
			からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる		
2	月	ウィンナードック ぎゅうにゅう コーンシチュー ぶどうゼリー	ウィンナー ぎゅうにゅう とりにく しろいんげん あぶらあげ	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ホールコーン ぶどう	パン さとう じゃがいも こむぎこ パター さとう	632 23.6 25.0 315 2.4	自分で作ります パンにウィンナーとキャベツをはさんで食べましょう。キャベツだけが残ってしまわないようにじょうずにできるかな？きれいな手でしっかり持って食べてください。
3	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ にびたし みそしる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり あぶらあげ とうふ わかめ みそ	はくさい とうがん ねぶかねぎ	こめ むぎ こむぎこ あぶら	587 21.3 16.0 371 2.2	きれいに手を洗ったあとは せいいつなタオルやハンカチでていねいにふきましょう
4	水	ロールパン ぎゅうにゅう かみかみハンバーグ ミックスベジタブルのソテー やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく 	ごぼう たまねぎ いんげん えだまめ にんじん ホールコーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ	パン パンこ さとう あぶら あぶら じゃがいも	535 23.8 19.9 367 2.0	カミカミ献立 あごをようごかしてかむことは、脳の働きをよくし、だ液の分泌もよくなり消化を助け虫歯予防にもなります。今日はよくかんで食べることをころがけてみましょう。
5	木	むぎごはん ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかに はるまき プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ちくわ ぶたにく ひじき とうにゅう	はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ たまねぎ にんじん ねぶかねぎ しょうが	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん あぶら はるまき でんぶん こむぎこ さとう	731 24.1 29.3 421 1.8	変身じょうずな大豆 大豆は若いころは青くてやわらかい枝豆でした。それが茶色い大豆となり、さらに納豆や豆腐、生揚げなどになったり、しょうゆやおみそなど調味料にも変身します。どれも栄養たっぷりです！
6	金	バターロールパン ぎゅうにゅう やきそば たまごとトマトのスープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり たまご とうにゅう	キャベツ にんじん もやし トマト みかん	パン むしめん あぶら でんぶん さとう	570 23.3 23.3 303 2.6	やきそば 給食の焼きそばはめんを油で揚げています。カリッと揚げためんを野菜や調味料と合わせて素早く炒めるのでさくっとしたおいしい焼きそばになります。給食でしか出せない味と食感です。
9	月	くらざとうパン ぎゅうにゅう ローストチキン にんじんとピーマンのソテー こまつなとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ にんじん ピーマン ホールコーン こまつな キャベツ たまねぎ	パン くらみつとう あぶら	521 24.0 20.5 318 2.6	学校給食センター や小中学校給食室では調理員を募集しています。
10	火	むぎごはん ぎゅうにゅう みそカツ ポイルキャベツ けんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく はっちょうみそ とりにく とうふ	 キャベツ だいこん にんじん ごぼう はねぎ こんにゃく	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら	630 23.4 19.8 363 1.6	愛知県の郷土料理 今日のどんかつは、愛知県のご当地味噌「八丁味噌」を使ったみそだれをカツにかけた、愛知県の郷土料理の一つ「みそカツ」です。いつものソースとは違うおいしさを味わってください。
11	水	ロールパン いちごジャム ぎゅうにゅう スペインオムレツ キャベツソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン チーズ ベーコン しろいんげん	いちご キャベツ にんじん トマト たまねぎ	パン さとう あぶら さとう あぶら じゃがいも	522 20.2 20.0 322 2.5	牛乳を飲もう 牛乳はカルシウムが豊富なうえ他の食品に比べてカルシウムの吸収率が高いと言われています。成長期には骨や歯の成長にカルシウムが必要になるので給食でもほとんど毎日牛乳が出ます。
12	木	むぎごはん 環境にやさしいお茶ふりかけ ぎゅうにゅう にくじゃが ちくわいりにびたし	かつおぶし のり ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	有機農産物のお茶 ゆうきのうさふつ にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん こまつな キャベツ もやし	こめ むぎ さとう ごま こむぎこ じゃがいも さとう	556 22.9 13.1 328 1.7	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。
13	金	あげパン ぎゅうにゅう ぶたじる あじつけにぼし	きなこと ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ がえりにぼし	にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ こんにゃく	パン さとう あぶら じゃがいも さとう ごま	586 27.2 24.2 441 2.1	揚げパン 保護者のみなさんにも「あげパン」が思い出の給食、という方がいらっしゃるかもしれません。岡っ子のみなさんも大人になった時に「あげパン」を思い出してくれるかな？

「食事 to 健康」

学校給食課が作成する年刊おたより「食事to健康」が、Webサイトにアップロードされました。内容は、令和6年度の学校給食での取り組みと「朝ごはんのバランス」について。中学生が考えた、「自分で作ることができる朝ごはんの料理例」が載っています。ぜひ見てください！

しょっかんくん 食事と健康



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		
16	月	メンチカツバーガー ぎゅうにゅう なつやさいのカレースープ れいとうパイ	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト なす いんげん パイナップル	パン こむぎこ パンこ あぶら あぶら さとう	614 22.2 25.1 315 2.2	きらいなものも まずは一口挑戦してみよう！ 
17	火	むぎごはん ぎゅうにゅう かまあげしらす くろはんぺんのおちやフライ とうがんのみそしる	ぎゅうにゅう かまあげしらす くろはんぺん わかめ みそ	 せんちゃ とうがん ねぶかねぎ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら	589 23.1 18.4 337 2.3	ふるさと給食週間 今月は17日(火)から23日(月)を「ふるさと給食週間」としています。この期間は静岡県内産の食材や県内で加工された食品を使った献立が多く登場します。地元でとれる食材に感謝し、また静岡の食文化を楽しみながらおいしくいただきます。う。 
18	水	しょくパン ツナマヨネーズ ぎゅうにゅう ポークビーンズ やさいサラダ	まぐろあぶらづけ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ だいこん	パン マヨネーズ さとう あぶら ドレッシング	539 25.7 21.0 324 2.4	
19	木	むぎごはん ぎゅうにゅう しずおかおでん ほうれんそうのにびたし いちごとみかんのゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうすじ ぶたもつ こんぶ さつまあげ くろはんぺん すじぼこ たまご おでんこ あぶらあげ	だいこん にんじん こんにやく ほうれんそう にんじん キャベツ しめじ いちご みかん	こめ むぎ じゃがいも さとう	618 24.6 14.7 335 1.6	静岡おでん 静岡の郷土料理の1つ「静岡おでん」はつゆの色や材料、おでん粉をかけるなど静岡ならではの特徴があります。今は全国的にもよく知られるようになりました。静岡の郷土料理を給食でも大切に守っていきたいと考えています。
20	金	ロールパン ぎゅうにゅう さばいりコロッケ キャベツとコーンのソテー オニオンスープ	ぎゅうにゅう さば ベーコン	たまねぎ しょうが キャベツ 小松菜 ホールコーン たまねぎ にんじん パセリ	パン じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら	511 20.1 19.2 368 2.4	
23	月	むぎごはん ぎゅうにゅう てづくりふりかけ うまに すましじる	ぎゅうにゅう かえりにぼし かつおぶし こんぶ とりにく なまあげ わかめ なた	にんじん しいたけ たけのこ ごぼう いんげん こんにやく ごまつな えのきだけ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら さとう	634 27.4 16.3 436 2.3	ふるさと給食の日 「手作りふりかけ」をおうちでも作ることができます。学校給食課ウェブサイトをご覧ください。 
24	火	げんまいパン ぎゅうにゅう チキンナゲット こふきいも とうふとやさいのスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	たまねぎ キャベツ ごまつな たまねぎ キャベツ にんじん	パン げんまい パンこ あぶら じゃがいも	593 23.6 23.1 326 2.4	
25	水	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに ごぼうのきんぴら みそしる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく わかめ みそ	うめ ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	621 25.0 17.2 479 2.5	食中毒に気をつけよう 気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が発生しやすくなります。細菌は温度や湿度などの条件がそろうと食べものの中で増殖します。食中毒の予防を徹底して行いましょう。
26	木	ながさきさうどん ぎゅうにゅう ぎょうざ レモンゼリー	ぶたにく ちくわ かまぼこ さつまあげ ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ねぶかねぎ きくらげ キャベツ たまねぎ にら しょうが レモン	さらうどんめん ごまあぶら でんぶん こむぎこ あぶら さとう	541 22.7 18.7 340 2.3	長崎の郷土料理 長崎ではちゃんぽんと並んで家庭で食べる郷土料理の1つです。油で揚げた細い麺の上に肉、野菜の入ったあんをかけて食べます。食べ慣れない食感かもしれませんが栄養たっぷりです！
27	金	チキンカレーライス ぎゅうにゅう こまつなソテー かたぬきチーズ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ごまつな もやし	こめ むぎ じゃがいも あぶら あぶら	656 22.9 21.3 382 2.2	※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。※少年写真新聞社のイラストを使用しています。
30	月	ソフトめん ぎゅうにゅう ハッシュドポークソース コーンサラダ にゅうさんいんりょう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ にゅうさんいんりょう	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが きゅうり キャベツ ホールコーン マスカット	ソフトめん あぶら なまクリーム ドレッシング 	602 24.9 16.7 340 1.7	ふるさと給食の日 たまねぎをよく炒めてデミグラスソースで煮込んだソースを給食ならではのソフトめんにかけて食べます。今日はたまねぎとても相性が良く、ビタミンB1たっぷりの静岡産の豚肉でソースを作りました。