

9月 給食献立表

小学校 Bブロック

門屋学校給食センター

日(曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
1 (月)	米飯(減量) 牛乳 肉じゃが 野菜のツナ和え 焼きししゃも	牛乳 豚肉	こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ 小松菜 キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 醤油 みりん 酢 醤油 塩	605 22.2 361	骨や歯を丈夫にする食べ物「ししゃも」
2 (火)	ナン(減量) 牛乳 ドライカレー コーンとポテトのサラダ フルーツ入りサイダーゼリー	牛乳 豚肉 牛肉 大豆 チーズ	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ ビーマン トマト グリンピース	大豆油	赤ワイン ガラムマサラ テリパウダー 中濃ソース ターメリック スープストック カレー粉 塩 こしょう 醤油 フィッシュカルシウム	737 28.2 419	暑さに負けない食事をしよう
3 (水)	米飯(減量) 牛乳 かつおのコロッケ 五目豆 みそ汁	牛乳 かつお	たまねぎ ごぼう にんじん こんにゃく 大根 白菜	米 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぶん 植物油脂 大豆油	醤油 塩 こしょう 醤油 みりん かつおだし かつおだし	628 21.4 372	五目豆について知ろう
4 (木)	米飯(減量) 牛乳 生揚げのカレー炒め いかと野菜の寄せ焼き 即席漬け	牛乳 豚肉 生揚げ かつお節	にんにく たまねぎ にんじん 葉ねぎ キャベツ とうもろこし	米 大豆油 砂糖	カレー粉 トマトケチャップ 酒 醤油 塩 こしょう	669 28.9 363	味つけのひみつを知ろう「生揚げのカレー炒め」
5 (金)	食パン(減量) ジャム 牛乳 洋風おでん 海藻サラダ ピーチゼリー	牛乳 鶏肉 うずら卵 ウインナー	にんじん こんにゃく たまねぎ パセリ	パン いちごジャム	大豆油 じゃがいも スープストック 塩 こしょう 醤油 フィッシュカルシウム カレー粉 和風玉葱ドレッシング	609 20.9 388	海藻を食べよう
8 (月)	米飯(減量) 牛乳 黒半べんのフライ 野菜の磯香和え けんちん汁	牛乳 黒半べん	キャベツ ほうれん草 ごぼう しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 葉ねぎ	米 小麦粉 パン粉 大豆油	醤油 みりん かつおだし かつおだし 醤油 塩	582 21.6 355	 ふるさと給食の日「黒半べんのフライ」
9 (火)	米飯(減量) 牛乳 中華丼 リャンパン りんご缶	牛乳 豚肉 うずら卵 なた	生姜 にんにく にんじん キャベツ チンゲンサイ きくらげ	米 大豆油 ごま油 でんぶん	中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース フィッシュカルシウム 醤油 とんこつスープ 中華ドレッシング	586 21.1 365	季節の食べ物「りんご」
10 (水)	ソフトめん ミートソース 牛乳 ポテトサラダ マスカットゼリー	豚肉 牛肉 ポークハム	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト りんごベースト キャベツ きゅうり	ソフトめん 大豆油 小麦粉 マーガリン	赤ワイン とんかつソース チャツネ スープストック とんこつスープ トマトケチャップ 塩 こしょう フィッシュカルシウム	678 25.5 382	洋食を知ろう
11 (木)	米飯(減量) 牛乳 豆腐のごまみそ焼き カラフル和え すまし汁	牛乳 鶏肉 鶏卵 豆腐 みそ	にんじん 葉ねぎ キャベツ きゅうり 梅 にんじん えのきたけ 小松菜 白菜	米 でんぶん 砂糖 ごま	醤油 みりん ふりかけ調理用 塩 かつおだし 昆布だし 塩 薄口醤油	583 24.5 445	豆腐の料理を食べよう
12 (金)	米飯(減量) 牛乳 田舎煮 野菜の酢の物 黄桃缶	牛乳 豚肉 生揚げ 昆布 みそ	にんにく 生姜 大根 にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ きゅうり 黄桃	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 砂糖	醤油 かつおだし 塩 酒 みりん 酢 塩	624 20.1 304	お酢のパワーを知ろう
16 (火)	食パン(減量) ハムカツ ポイロキャベツ 牛乳 クラムチャウダー	鶏肉 豚肉 牛乳 あさり 鶏肉 牛乳 スキムミルク	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	パン 植物油脂 パン粉 大豆油	塩 白ワイン スープストック とんこつスープ 塩 こしょう	607 22.1 349	しっかり手を洗おう
17 (水)	米飯 ポークカレー 牛乳 こんにゃくサラダ 福神漬	豚肉 チーズ スキムミルク 牛乳 海藻ミックス	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごベースト サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ だいこん なす きゅうり 生姜 れんこん	米 大豆油 じゃがいも 砂糖	塩 とんこつスープ 赤ワイン こしょう チャツネ カレーパウダー カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース フィッシュカルシウム 和風玉葱ドレッシング 醤油 酢 塩	677 21.9 368	給食の人気メニュー「カレー」

9月 給食献立表

小学校 Bブロック

門屋学校給食センター

日(曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
18 (木)	米飯(減量) 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ パインアップル缶	牛乳 豚肉 豆腐	にんにく 生姜 にんじん し いたけ たまねぎ 根深ねぎ	米 大豆油 砂糖 でんぷ ん ごま ごま油	酒 中華スープの素 テン メンジャン オイスター ソース 醤油 トウバン ジャン 春雨 中華ドレッシング	642 22.9 525	食欲を増す料理 「マーボー豆腐」
19 (金)	食パン(減量) 大豆チョコレート 牛乳 オムレツ じゃがいものチーズ煮 野菜スープ	牛乳 鶏卵 チーズ 豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん パセリ もやし キャベツ 小松菜	パン 大豆チョコレート 大豆油 砂糖 植物油	塩 酢 トマトケチャップ 中濃ソース スープストック こしょう とりがらスープ スープス トック 塩 こしょう 醤 油	618 22.8 448	カルシウムをとろう 「じゃがいもの チーズ煮」
22 (月)	米飯(減量) 牛乳 焼き肉 ナムル わかめスープ	牛乳 豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく り んごペースト ピーマン 赤 ピーマン	米 大豆油	酒 醤油 フィッシュカル シウム ナムルドレッシング とりがらスープ 中華ス ープの素 塩 こしょう 薄 口醤油	605 24.9 369	韓国料理を味わおう
24 (水)	米飯(減量) 牛乳 さんまのかば焼き おひたし みそ汁 うどん	牛乳 さんま 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	小松菜 キャベツ にんじん 大根 根深ねぎ	米 でんぷん 小麦粉 大 豆油 砂糖	みりん 醤油 かつおだし 醤油 かつおだし かつおだし	596 20.4 398	旬の魚を食べよう 「さんま」
25 (木)	五目うどん 牛乳 和風サラダ たこ型たこ焼き	鶏肉 油揚げ 牛乳 いか わかめ たこ	にんじん しめじ しいたけ 小松菜 大根 根深ねぎ きゅうり キャベツ キャベツ ねぎ 生姜酢漬	うどん でんぷん 大豆油 小麦粉 揚げ 玉 植物油 砂糖	かつおだし 醤油 みりん 和風乳化ドレッシング かつおだし 塩	524 23.5 308	食感を楽しもう
26 (金)	米飯(減量) 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 厚焼卵 茎わかめサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏卵 茎わかめ	生姜 にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ とうもろ こし	米 大豆油 砂糖 じゃが いも でんぷん 砂糖 植物油脂	醤油 酒 フィッシュカル シウム みりん 酢 醤油 塩 和風ドレッシング	666 25.6 360	卵料理を食べよう
29 (月)	米飯(減量) 牛乳 豚肉とじゃがいものきんぴら 野菜のからし和え きのこのみそ汁	牛乳 豚肉 ちくわ 豆腐 みそ	こんにゃく ごぼう にんじん 生姜 キャベツ ほうれん草 もやし 白菜 大根 えのきたけ しめじ	米 大豆油 砂糖 フレン チポテト ごま	醤油 酒 みりん 赤唐辛 子粉 醤油 かつおだし 洋辛子 粉 かつおだし	596 22.2 357	おなかの調子を 整える食べ物 「きのこ」
30 (火)	食パン(減量) ツナサンド 牛乳 ポークビーンズ 洋梨缶	まぐろ油漬 牛乳 豚肉 チーズ 大豆	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん トマト ビュレ	パン マヨネーズ 大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム	赤ワイン スープストック トマトケチャップ ウス ターソース こしょう 塩	665 28.4 357	大豆の栄養を いたごう

元気にすごすために 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。



- ※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。
- ※魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しましょう。
- ※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。
- ※令和7年4月以降、静岡市の学校給食では落花生・くるみを原材料とした給食の提供はありません。
- ※製造過程で混入する可能性があるもの

- 【米】
- ① 賤機南小・井宮北小⇒小麦、大豆等
 - ② 上記以外の学校⇒えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉等
- 【パン】
- ① 番町小・新通小⇒卵、ごま、大豆、りんご等
 - ② 賤機南小・井宮北小⇒くるみ、卵、落花生、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン等
 - ③ ①・②以外の学校⇒くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、ごま、大豆、豚肉、マカダミアナッツ、もも、りんご、ゼラチン等
- 【めん】
- 卵、そば

10代のうちに！カルシウム貯金



カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



静岡市学校給食課ウェブサイトには、献立表や食育ニュース、食育学習コンテンツ、食材の産地などの情報やレシピを掲載しています。

