



きゅうしょくこんだてひょう

給食予定回数 19回

静岡市立清水岡小学校

日	ようび	こんだて	(あか) ちやにくのもとになる	(みどり) からだのちょうしをととのえる	(き) ねつやちからのもとになる	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
1	月	カレーライス ぎゅうにゅう こまつなとコーンのソテー りんごゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが こまつな ホールコーン りんご	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	635 21.4 16.7 324 1.9	学校生活のスタート 夏休みも終わり、学校生活が再開しました。休み明けの今、生活リズムを整えることで学習意欲や体力、気力の低下を防ぐことができると言われています。規則正しい生活リズムを心がけたいですね。
2	火	ソフトめん ミートソース ぎゅうにゅう やさいスープ あじつけにぼし	ぎゅうにく ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう ベーコン かえりにぼし	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	ソフトめん あぶら ごま さとう	570 29.3 18.7 354 2.6	ミートソース ミートソースはみじん切りにした大量の玉ねぎをしっかりと炒め、何種類もの調味料と一緒にじっくり時間をかけて作ります。大きなへらをずーっと動かして続けて野菜と肉の旨味を引き出します。ソフトめんによくからむとてもおいしいソースです。
3	水	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 もやしとニラのソテー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	たけのこ にんじん はねぎ しいたけ にんにく しょうが ねぶかねぎ もやし にら キャベツ	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら ごまあぶら	575 25.2 17.9 393 1.7	正しい姿勢で食べていますか？ 
4	木	むぎごはん ぎゅうにゅう くろはんべんのフライ にびたし なまあげのみそしる	ぎゅうにゅう くろはんべん あぶらあげ なまあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ たまねぎ あぶらあげ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら	599 23.5 20.0 405 2.2	和食の基本 みそ汁や煮びたしのおいしさの決め手はかつお節でとったおいしいだし汁です。だし汁は和食の基本です。給食室でも和食献立ではかつお節でだしをとって調理します。
5	金	ロールパン ぎゅうにゅう とりにくのトマトいため チンゲンサイとじゃがいものスープ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	たまねぎ ホールコーン トマト チンゲンサイ にんじん いちご	パン あぶら バター マカロニ こむぎこ じゃがいも	589 23.8 18.7 559 2.5	トマトのうまみ トマトのうまみ成分はグルタミン酸で昆布と同じうまみ成分です。このグルタミン酸がトマトの甘味や酸味のおいしさのもとになっています。
8	月	チャーハン ぎゅうにゅう ぎょうざ ごもくちゅうかスープ れいとうもも	やきぶた ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とりにく	ねぶかねぎ キャベツ にら しょうが にんじん たけのこ もやし チンゲンサイ ホールコーン もも	こめ むぎ こむぎこ あぶら ごまぶら ごま シロップ	619 20.4 18.1 281 2.5	ごみの分別 今年度から、給食を食べた後に出るデザートのカップやジャムの袋など、プラスチックごみを分別して回収する取り組みを行っています。子どもたちも上手に分別してくれています。
9	火	しょくパン チョコレートクリーム ぎゅうにゅう さわらのミックスソース キャベツとこまつなのソテー ポテトスープ	れんにゅう ぎゅうにゅう さわら みそ ベーコン	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん ホールコーン	パン さとう あぶら さとう でんぶん あぶら じゃがいも	586 24.8 22.4 325 2.4	breakfast(朝食) 朝食は英語で「breakfast」といいます。断食(fast)を破る(break)という意味になります。エネルギーや栄養は寝ている間には補給されませんから朝食は不足状態です。朝食でしっかり補給して元気な一日をスタートさせましょう。
10	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー わかめのちゅうかスープ あんじんデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ とうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ ねぶかねぎ ビーマン ねぶかねぎ ホールコーン もも あんず	こめ むぎ あぶら でんぶん ごま ごまあぶら さとう	595 22.1 15.0 438 2.0	中華料理 マーボー豆腐同様に、中国四川料理の1つ、ホイコーローは「回鍋肉」と書きます。色とりどりの野菜と豚肉を辛みそで調理しますが、給食では食べやすいようにアレンジして作ります。ご飯の進む料理です。
11	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくきんぴら なっとう とうがのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ なっとう みそ	ごぼう にんじん こんにやく しょうが いんげん とうがん こまつな えのきだけ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	678 25.1 23.4 339 2.2	ふるさと給食の日  県内産のおいしい野菜！
12	金	くろざとうパン ぎゅうにゅう ようふうおでん チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー うずらのたまご こんぶ	たまねぎ にんじん こんにやく いんげん チンゲンサイ はくさい えのきだけ	パン くろみつとう じゃがいも でんぶん	560 23.2 22.8 346 2.6	洋風おでん 今日のおでんにはウィンナーが入っています。また、調味料にカレー粉も使っています。パンでもおいしく食べることができる、給食ならではの洋風おでんです。

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
			ちやにくのもとになる	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		
15	月		敬老の日				
16	火	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき ひじきのにびたし なめこのみそしる	ぎゅうにゅう いわし ひじき あぶらあげ とうふ みそ	ほうれんそう にんじん もやし なめこ はねぎ	こめ むぎ でんぶん さとう	539 24.9 14.4 483 1.9	長寿の秘訣 豆・ごま・海藻・野菜・魚・きのこ類・いも類は日本で昔から食べられている長寿の秘訣と言われる食品です。 9月15日（月）敬老の日
17	水	ウィンナードッグ ぎゅうにゅう コーンシチュー グレープゼリー	ウィンナー ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう しろいんげん とうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ホールコーン クリームコーン ぶどう	パン さとう あぶら さとう	645 27.5 26.0 308 2.9	手洗いをしっかりして 食中毒を予防しよう 
18	木	ツナカレーピラフ ぎゅうにゅう スペインオムレツ ソパ・デ・アホ (にんにくのスープ) オレンジゼリー	まぐろ ぎゅうにゅう たまご とりにく ベーコン チーズ とりにく	たまねぎ ピーマン あかピーマン グリーンピース たまねぎ たまねぎ キャベツ にんじん パセリ オレンジ	こめ むぎ あぶら じゃがいも あぶら さとう	547 21.9 21.3 290 2.4	スペイン料理 「ソパ・デ・アホ」とはにんにくスープのことです。日本ではあまりなじみがない、いろいろな料理が世界にはたくさんあります。世界の料理を知ることには食生活を豊かにしてくれます。
19	金	ロールパン ぎゅうにゅう やきそば わかめスープ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ とうにゅう	キャベツ にんじん もやし しょうが たまねぎ ねぶかねぎ	パン むしめん あぶら ごま さとう	629 23.0 26.2 420 2.4	やきそば 野菜は炒めたりゆでたり、料理をすることでたくさん食べることができます。給食でも人気献立のやきそばにはめんの1.5倍の野菜が入っていますよ。
22	月	むぎごはん ぎゅうにゅう マンダイとやさいのちゅうかに はくさいのスープ さつまいもスティック	ぎゅうにゅう マンダイ とりにく とうふ	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン はくさい チンゲンサイ しめじ ねぶかねぎ	こめ むぎ じゃがいも でんぶん あぶら さとう でんぶん さつまいも さとう あぶら	575 22.8 16.1 281 1.8	魚を食べよう 魚には、良質のたんぱく質や体に良い油などが含まれていて、成長期の子どもたちに積極的に食べてほしい食品です。 
23	火		秋分の日				
24	水	ナン ぎゅうにゅう ドライカレー コーンいりコンソメスープ はっこうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまねぎ にんじん トマト グリーンピース にんにく しょうが にんじん たまねぎ パセリ ホールコーン はっこうにゅう	ナン あぶら たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	666 27.0 19.2 357 2.9	インド料理 今日の主食はいつもと違い、ご飯でもパンでもめんでもなくインドなどで食べられる主食の一つ「ナン」です。一口ずつちぎってドライカレーと一緒に食べてください。 	
25	木	むぎごはん ぎゅうにゅう しらすあおのりりいりあつやきたまご ごもくめ きのこじる	ぎゅうにゅう たまご しらす あおのり だいず とりにく こんぶ とうふ	ごぼう にんじん れんこん いんげん こんにやく しめじ えのきだけ しめじ ねぶかねぎ	こめ むぎ さとう	585 23.2 17.0 352 1.9	たまごの栄養 卵は、体内で合成できない必須アミノ酸を含んでいて良質なたんぱく質が豊富です。また悪玉コレステロールを減らして善玉コレステロールを増やす働きのあるレシチンなどの成分が含まれています。
26	金	ロールパン ぎゅうにゅう ハンバーグオニオンソース じゃがバター やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまねぎ とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	パン あぶら さとう じゃがいも バター	585 26.4 23.0 380 2.2	学校給食の情報を発信中！ 
29	月	むぎごはん ぎゅうにゅう なまあげのカレーいため はるさめスープ アーモンドミニフィッシュ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく たまねぎ はねぎ にんにく チンゲンサイ にんじん もやし じいたけ きくらげ かえりにぼし	たまねぎ はねぎ にんにく チンゲンサイ にんじん もやし じいたけ きくらげ	こめ むぎ さとう はるさめ アーモンド さとう	638 26.2 21.4 506 1.8	種実類 ナッツ類やごまなどは発芽に必要な栄養を備えているので、少量でも栄養価の高いものが多くあります。香りや食感を生かして料理にも使うことができますね。
30	火	きれめいりロールパン はちみつ&マーガリン ぎゅうにゅう ローストチキン ポイルやさい ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく たまねぎ にんじん セロリ キャベツ にんじん ホールコーン ベーコン しろいんげん	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ にんじん ホールコーン にんじん たまねぎ トマト	パン はちみつ マーガリン マヨネーズ じゃがいも	665 25.5 35.5 294 2.4	※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。 ※少年写真新聞社のイラストを使用しています。