



9がつ こんだてひょう



ふるさと給食の日

予定回数 20回

静岡市立清水高部東小学校

日・曜日	こんだてめい	あか	おもなぎりょうとはたらき		調味料など	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	一口メモ
		からだをつくる	からだのちようしをととのえる	きいろ ねつやちからの もどになる			
1月	うどん			うどん		566 27.2 311 2.5	【給食が始まります】 今日から給食が始まります。学校が始まり、しっかり勉強をして運動をするためには、睡眠や食事などの生活リズムを整えることが大切です。早起きをして、朝ご飯をしっかり食べて、生活リズムを整えて、元気にすごしましょう。
	からしみそあんかけ	ぶたにく とりにく みそ	しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ ねぎ たまねぎ	あぶら でんぶん さとう	とんこつスープ 醤油 トウバンジャン 中華スープの素 みりん オイスターソース		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	こまつなとウインナーのソテー	ウインナー	こまつな キャベツ とうもろこし	あぶら	スープの素 塩 こしょう		
	れいとうパイナップル		パイナップル	さとう			
2火	むぎごはん			こめ むぎ		636 28.1 358 2.2	【にんじんのきんぴら】 給食に、ほぼ毎日出てくる野菜は何でしょう？答えは「にんじん」です。一年中見かける野菜ですが、実は、秋に旬を迎える野菜です。今日はにんじんをたっぷり使った「にんじんのきんぴら」です。旬のおいしさを味わいましょう。 
	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 でんぶん			
	にんじんのきんぴら	油あげ	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	あぶら さとう ごま	醤油 みりん 赤唐辛子		
	しずおかじる	とりにく あおのりボール とろろ	こまつな はくさい しめじ はねぎ		醤油 塩 酒		
3水	ハンバーガー 「げんまいパン」			げんまいパン		560 23.9 369 2.5	【玄米】 玄米は、白米よりもビタミンや食物繊維、ミネラルを多く含みます。特に、ビタミンB1は白米の約5倍、ビタミンEは約12倍あります。今日は、玄米パンにハンバーガーとキャベツを上手にはさんで食べましょう。 
	ハンバーグ	とりにく		ばんこ あぶら	醤油 砂糖 塩 赤ワイン		
	ポイルキャベツ		キャベツ		スープの素		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ABCスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ ほうれんそう	マカロニ じゃがいも	醤油 スープの素 塩 こしょう		
4木	カレーライス	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	こめ むぎ あぶら じゃがいも	オールスパイス アップルビュレー 塩 ガーリック スープの素 ソース チョウネ 醤油 トマトビュレー こしょう	599 19.4 282 2.6	【スパイスを食べよう】 カレーには、数種類のスパイスが使われています。スパイスには食欲を増進させたり、消化を促進させたりする作用があります。さらに、発汗作用もあるため、体の新陳代謝が活発になります。血行を良くして疲労回復につながります。カレーを食べて、夏の疲れを吹き飛ばしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ほうれんそうとコーンのソテー	ベーコン	ほうれんそう キャベツ とうもろこし	あぶら バター	スープの素 塩 こしょう		
5金	しよくパン			しよくばん		614 29.4 451 2.6	【よくかんで食べよう！ポリポリ焼き】 みなさんは食事をするとき、よくかんで食べていますか？よくかんで食べると体にいいことがたくさんあります。まず、満足感が得られて、食べすぎを防ぎます。また、脳の働きを良くしたり、虫歯の予防にも役立ちます。ひと口30回を目安によくかむことを意識して食べてみてください。
	メープルジャム			メープルジャム			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ようふうおでん	とりにく ウインナー ちくわ うずらのたまご	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん	じゃがいも	醤油 塩 こしょう スープの素 ガー粉		
8月	だいずといりこのポリポリ焼き	だいず にぼし		あぶら ごま さとう	みりん 醤油	588 22.4 290 1.8	【切り干し大根入りピビンバ】 切り干し大根はその名の通り、切った大根を干して作ります。乾燥させて水分を飛ばすことで、大根の栄養やうま味がぎゅっと凝縮されます。今日は、切り干し大根を食べやすく、ピビンバ風にしました。ご飯と一緒においしく食べましょう。
	むぎごはん			こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	きりぼしだいこん入りピビンバ	ぶたにく ぎゅうにく	きりぼしだいこん ほうれんそう ぜんまい にんにく	あぶら さとう ごま	醤油 酒 赤唐辛子		
	ワンタンスープ		ねぎ	ワンタン	中華スープ 醤油 酒 塩 こしょう		
9火	ソーダフロートゼリー			ソーダゼリー		587 22.5 286 2.5	【栄養満点トマト】 ヨーロッパに、「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。これは、赤く熟したトマトを食べると病気になるにくくなり、医者の仕事が無くなってしまふというものです。トマトは栄養満点の野菜です。好き嫌いをさへ食べましょう。
	マーガリンいりロールパン			ロールパン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりにくのトマトいため	とりにく	たまねぎ とうもろこし トマト	あぶら バター こむぎこ マカロニ	ケチャップ ソース 赤ワイン		
10水	ジュリエンスープ	ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ パセリ		スープの素 塩 こしょう 醤油	625 25.5 396 2.0	【あさり】 あさりには鉄が多く含まれます。鉄は血液の材料になります。鉄が足りないと、体が疲れやすくなったり、顔色が悪くなったり、貧血などの病気にかかってしまいます。今日はあさりの佃煮を食べて、鉄を補給しましょう。 
	むぎごはん			むぎ ごはん			
	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 いんげん	ごまあぶら じゃがいも さとう ごま	醤油 酒 唐辛子		
	あさりのつくだに	あさり	しょうが	みずあめ	醤油 砂糖 塩 赤ワイン		
11木	とうがんのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ	とうがん はねぎ			637 19.5 278 2.3	【ぎょうざ】 ぎょうざは中国で生まれた「点心」のひとつで、ひき肉を小麦粉で作った皮で包み、焼いたり、蒸したり、揚げたりして食べます。「点心」には軽い食事という意味があります。今日は揚げぎょうざです。カリッとした食感を楽しんで食べてください。
	チャーハン	やきぶた	ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	こしょう 中華スープの素 醤油		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あげぎょうざ	とりにく	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	あぶら でんぶん さとう こむぎこ	醤油 塩 こしょう		
12金	はるさめスープ	とりにく	もやし こまつな にんじん きくらげ	はるさめ	中華スープの素 塩 こしょう 醤油 スープの素	591 21.7 511 2.7	【きのこ】 きのこには食物繊維や、うま味成分のグルタミン酸が含まれています。今日は、オムレツに、きのこソースをかけました。給食では、ふだんの食事で不足しがちなきのこを多く取り入れられるように工夫しています。 
	しよくパン			しよくパン			
	だいずチョコレート			だいずチョコレート			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	オムレツのきのこソースがけ	たまご	まいたけ マッシュルーム たまねぎ	あぶら さとう でんぶん	ケチャップ ソース 赤ワイン 酢 塩		

日・曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとほたらき			調味料など	エネルギー たん白質 g 脂質 g 糖質 g	一ロメモ
		あか からだをつくる	みどり からだのちようし ととのえる	きいろ ねつやちからの もとになる			
16 火	ソフトめん						
	シーフードソース	とりにく いか えび スキムミルク ギゆうにゆう チーズ	にんにく しょうが たまねぎ パセリ トマト にんじん	さとう あぶら こむぎこ	ケチャップ 赤ワイン スープの素 とりがらスープ ソース 塩 こしょう	567 24.9 356 2.8	【シーフードソースを食べよう】 シーフードソースは、魚介の旨味たっぷりのソースです。シーフードの旨味成分の一つにタウリンがあります。タウリンは高血圧、動脈硬化などの生活習慣病の予防に効果があります。シーフードの旨味を味わって食べましょう。
	ギゆうにゆう	ギゆうにゆう 					
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし		ごまドレッシング		
17 水	むぎごはん			こめ むぎ			
	ギゆうにゆう	ギゆうにゆう					
	ホイコーロー	ぶたにく はちょうみそ	にんにく しょうが キャベツ ビーマン にんじん ねぎ	あぶら さとう でんぶん	醤油 酒 テンダジャンソース みりん 中華スープの素 トウバンジャン	597 26.2 271 2.2	【世界の料理：中国】 中国料理は、4000年にも及ぶ長い歴史をもつ料理です。「北京料理」、「上海料理」など、地域の気候などにより、料理の特徴は大きく変わります。ホイコーローは、寒さの厳しい四川で、発汗や食欲を増進させるために、辛い味付けが特徴の「四川料理」です。給食では、みなさんが食べやすいよう辛さを控えているので、安心して食べてください。
	ちゅうかコーンスープ	たまご	とうもろこし	でんぶん	中華スープの素 塩 こしょう		
18 木	むぎごはん			こめ むぎ			
	ギゆうにゆう	ギゆうにゆう					
	さんまのかばやき	さんま		でんぶん あぶら ごま さとう	醤油 酒 みりん	638 24.3 396 2.0	【旬の食材：秋刀魚(さんま)】 さんまは、秋が旬の魚です。刀のように細長く銀色に輝いているので、漢字では「秋」に「刀」に「魚」と書きます。さんまを食べると、DHAという脂が頭の働きを良くしてくれます。 
	にびたし	あぶらあげ	こまつな キャベツ		醤油 みりん		
	わかめのみそしる	わかめ とうふ みそ	たまねぎ ねぎ				
19 金	ドッグパン ロールパン			ロールパン			
	ポイルウイナー	ウイナー		さとう	ケチャップ ソース	592 24.3 313 2.0	【食べ方を考えよう】 健康や食べ物についての情報があふれる時代ですが、これさえ食べていれば健康になれるというものはありません。食べ物は多くとりすぎれば肥満の原因になり、少なすぎでは命を支えられません。自分に合った食べ方を選んで実行していきましょう。
	ポイルキャベツ		キャベツ				
	ギゆうにゆう	ギゆうにゆう					
	コーンシチュー	とりにく とうにゆう ギゆうにゆう	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ 	じゃがいも あぶら	とりがらスープ スープの素 塩 こしょう ホウイロ		
22 月	むぎごはん			こめ むぎ			
	ギゆうにゆう	ギゆうにゆう					
	にくだんごシチュー	ミートボール	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	じゃがいも あぶら さとう	ハヤシルウ デミグラスソース チョコネ ソース 赤ワイン 塩 こしょう スープの素	657 20.7 357 1.5	【乳酸菌】 私たちの腸の中には約100兆個もの菌がすんでいます。菌のなかには良いものもあれば悪いものもあります。ですが、乳酸菌をとることで、腸の中にある様々な菌たちのバランスをとってくれます。そうすることで、かぜをひきにくしたり、おなかの調子を整えてくれます。
	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし		フレンチドレッシング		
	にゅうさんきんいんりょう			にゅうさんきんいんりょう			
24 水	むぎごはん			こめ むぎ			
	ギゆうにゆう	ギゆうにゆう					
	ツナいりあつやきたまご	たまご かつお		でんぶん さとう	醤油 塩 みりん 酢	620 26.1 385 2.5	【ふるさと給食の日：かつお】 静岡県は、かつおの水揚げ量全国1位です。焼津、御前崎、沼津、浜松で水揚げされます。かつおは、EPAやDHA、鉄分を多く含み、整腸になると、うまみ成分のイノシン酸も多く含みます。今日は、甘く味付けしたかつおたっぷりの厚焼卵をおいしく食べてください。 
	ひじきとだいずのいために	だいず ひじき さつまあげ	こんにやく にんじん いんげん	さとう あぶら	醤油 酒 みりん		
	みそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	えのきだけ ほうれんそう				
25 木	むぎごはん			こめ むぎ			
	ギゆうにゆう	ギゆうにゆう					
	なまあげのカレーいため	なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんにく ねぎ	さとう あぶら	醤油 酒 カレー粉 ケチャップ 塩	597 27.2 421 1.8	【生揚げのカレー炒め】 生揚げは、豆腐を厚めに切り、油で揚げます。表面だけを揚げて、中は白い豆腐のままなので「生揚げ」と呼びます。生揚げには、体を作る良質たんぱく質や、貧血を予防する鉄、丈夫な骨を作るカルシウムが多く含まれます。
26 金			にんじん たけのこ きくらげ テンゲサイ もやし		醤油 塩 こしょう 中華スープの素 とんこつスープ		
	ごもくちゅうかスープ						
	マーガリンいりロールパン			ロールパン			
	ギゆうにゆう	ギゆうにゆう					
29 月	わふうやきそば	ぶたにく いか	キャベツ もやし にんじん しょうが	あぶら めん	塩 こしょう ソース スープの素 おでん粉	671 22.9 297 1.9	【骨密度について知ろう】 骨の丈夫さは「骨密度」によって決まります。骨密度が高いほど強く丈夫な骨であるといえます。骨がもともと成長する時期は、女性が11歳から15歳、男性が13歳から17歳といわれています。この時期に十分なカルシウムを取り続けることが大切です。家でもしっかりとカルシウムを取りましょう。
	フルーツポンチ		もも りんご みかん バインアップル いちごじゅう ぶどうかじゅう	しらたま さとう	赤ワイン サイダー 		
	むぎごはん			こめ むぎ			
	ギゆうにゆう	ギゆうにゆう					
30 火	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	しいたけ にんじん しょうが にんにく ねぎ にら	あぶら さとう でんぶん	トウバンジャン 醤油 みりん 中華スープの素 オイスターソース	578 23.4 280 1.8	【たんばく質を摂ろう】 私たちの体の中で、水分の次に多いのがたんばく質です。たんばく質は、筋肉、骨、血液、皮膚、髪の毛など、体を作る材料になるため、欠かせない栄養素です。豆腐と豚肉にはたんばく質がたっぷりがります。残さず食べましょう。
	もやしとキャベツのソテー	ベーコン	もやし キャベツ	あぶら	オイスターソース 塩 こしょう		
	むぎごはん			こめ むぎ		599 22.5 342 1.2	【ふるさと給食の日：極早生みかん】 今日のみかんは、地元清水で採れたみかんです。9月から10月に採れるみかんを「極早生みかん」といい、さわやかな味わいが特徴です。清水のみかんは酸味と甘みのバランスがよく、全体的にも人気があります。今の時期にしか食べることのできない、「極早生みかん」を味わって食べてください。 
	ギゆうにゆう	ギゆうにゆう					
	にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん	じゃがいも さとう あぶら	みりん 醤油		
	ひじきのにびたし	あぶらあげ ひじき	こまつな はくさい		みりん 醤油 だし		
	みかん		みかん				

※ 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。
 ※ 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、ごま、大豆、りんご等が混入する可能性があります。
 ※ 家庭用配布献立表には、すべての食材は記載されていません。

詳細な内容が必要な場合は、詳細献立表を確認してください。
※ 魚には小骨が残っている場合があるため、注意して食べましょう。
※ 食材等の都合により、献立を変更する場合があります。
※ イラスト: 少年写真新聞社、いらすとや

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、「自分で作ることで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!

しゅっかんくん 食事と健康