

ふるさと給食の日

静岡市立清水高部東小学校

日・曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			調味料など	kcal たん白質 g お塩 g 脂 糖 分 g	一口メモ
		あか からだをつくる	みどり からだのようしを ととのえる	きいろ ねつやちからの もとのなる			
1 水	にしよくだん					620 26.4 321 2.0	【ツナ】 静岡県はまぐろの水揚げが日本一で、昔からまぐろの加工もさかんでした。日本で作られるツナ缶の90%以上が静岡県で作られています。 
	むぎごはん			こめ むぎ			
	ツナそぼろ	まぐろ	しょうが えだまめ	さとう	醤油 酒		
	たまごそぼろ	たまご		さとう でんぶん	塩 酢 		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	するがじる	いわしボール あおのりボール あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく				
2 木	はっほうめん	ぶたにく いか	にんにく しょうが はくさい にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ	ちゅうかめん あぶら でんぶん	酒 中華スープの素 塩 醤油 オイスターソース	606 27.2 293 2.5	【八宝めん】 中国では漢字の「八」はたくさんという意味があり、八宝めんの八宝は、たくさんのお宝を集めたようなおいしさという意味があります。今日の八宝めんにもたくさんのお宝を使用しています。とろみのついたあんを、中華めんに上手に絡めながら食べましょう。
	ぎゅうにゅう						
	しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぶん あぶら さとう こむぎこ	醤油 塩		
	あおりんごゼリー			さとう	りんご果汁		
3 金	きのこ あぶらあげのごはん		あぶらあげ しいたけ しいたけ えのきだけ	こめ むぎ	醤油 みりん 塩 酒	564 22.3 382 3.0	【旬の食材:きのこ】 きのこの美味しい季節になりました。きのこには、カルシウムの吸収をよくするビタミンDや、お腹の調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。また、しいたけには、うま味成分がたっぷりです。今日は、きのこのうまみたっぷりのごはんをおいしく食べてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あつやきたまご	たまご		でんぶん さとう	醤油 塩 酢 みりん		
	きりぼしだいこんのもの	さつまあげ	だいこん にんじん えだまめ	さとう	醤油 みりん		
	すましじる	とうふ わかめ	ねぎ		醤油 酒 塩		
	むぎごはん			こめ むぎ			
6 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				646 23.8 356 1.8	【焼豆腐の中華煮】 焼き豆腐は、木綿豆腐の水分を減らし、表面に焦げ目がつくまでバーナーで焼いたものです。焼豆腐の中華煮は、焼豆腐と豚肉、いろいろな種類の野菜がたっぷり入っているのので、栄養満点の料理です。
	やきどうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく	にんにく しょうが にんじん もやし たけのこ きくらげ チンゲンサイ	あぶら さとう でんぶん	中華スープの素 オイスターソース 醤油		
	はるまき	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ	こむぎこ あぶら はるさめ さとう でんぶん	醤油 塩		
	ことうロールぱん			ことうロールぱん			
7 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				572 24.7 340 2.2	【かぜを予防しよう】 かぜのひきやすい季節になってきました。かぜ予防としては、粘膜を強化して、かぜに対する抵抗力やかぜのウイルスをやっつける免疫力を高めることが必要です。野菜には免疫力を高める働きがあるので、しっかりと食べましょう。
	ポークビーンズ	ぶたにく ベーコン だいず	にんにく たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも あぶら さとう	赤ワイン ケチャップ ソース ファイア スープの素		
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし		和風ドレッシング		
	むぎごはん			こめ むぎ			
8 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				636 32.3 362 2.1	【さけ】 さけはもともと白身魚ですが、赤い色素が含まれる海藻類や、小エビなどを食べると、その色素が筋肉にたまって赤色になります。今日は、さけと相性のよいマヨネーズを使った、和風の献立にしました。
	さけのみそマヨネーズやき	さけ みそ チーズ	しょうが	マヨネーズ さとう	酒 醤油 みりん		
	きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり だいこん キャベツ	ごま さとう	醤油 塩 酢		
	かきたまじる	とうふ たまご	ねぎ	でんぶん	醤油 酒 塩		
	むぎごはん			こめ むぎ			
9 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				652 25.4 358 1.7	【旬の食材:ごぼう】 ごぼうは秋から冬が旬の野菜です。ごぼうを食べる国は、日本とアジアの一部の地域だけだと言われています。ごぼうのおもな栄養は食物繊維です。今日は食べやすいように、鶏の唐揚げと一緒に甘辛いたで和えています。ごぼうをたくさん食べて健康な体をつくりましょう。
	とりにくとごぼうのあまからに	とりにく	ごぼう しょうが	でんぶん さとう ごま あぶら	醤油 酒 みりん		
	そくせきづけ	こんぶ	はくさい きゅうり		塩		
	さつまじる	とりにく とうふ みそ	しょうが にんじん だいこん さつまいも ねぎ こんにゃく				
	ミルク入りしよくだん			ミルク入りしよくだん			
10 金	ブルーベリージャム		ブルーベリー	さとう みずあめ		563 23.5 324 2.8	【目の愛護デー】 10月10日は「目の愛護デー」です。10を横にすると目と盾に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素にビタミンAがあります。ビタミンAは、人参、ほうれん草、レバーなどに多く含まれます。今日は、目に良いとされるアントシアニンが含まれるブルーベリージャムをつけました。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ミートオムレツ	たまご ぶたにく		さとう あぶら	酢 塩		
	きのこスパゲッティ	ベーコン	にんにく たまねぎ マッシュルーム しいたけ しめじ	バター スパゲティ	塩 こしょう 白ワイン スープの素 醤油		
	ポテトスープ	とりにく	ホウレンソウ にんじん たまねぎ	じゃがいも	とりがらスープ スープの素 塩 こしょう 醤油		
	あげパン(さとう)			ミルク入りロールパン あぶら さとう			
14 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				614 23.7 426 2.4	【白菜】 白菜は、中国から日本に入った野菜で、英語ではチャイニーズキャベツと呼ばれています。日本では、普通の葉っぱよりも白い野菜ということで、「白菜」という名前がついたと言われています。 
	はくさいと にくだんこのスープ	とりにく ぶたにく	にんじん しいたけ たけのこ はくさい チンゲンサイ しょうが にんにく	はるさめ	とんこつスープ 醤油 酒 塩 中華スープの素		
	かたぬきチーズ	チーズ					
	コーンピラフ	ベーコン	とうもろこし たまねぎ パセリ	こめ むぎ パター	こしょう スープの素 塩 醤油		
15 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				651 22.5 302 2.1	【コーンピラフ】 ピラフは、和食でいう炊き込みご飯のことです。お米とさまざまな具やだし、調味料と一緒に炊きこんで作られます。今日は、コーンたっぷりのコーンピラフです。おいしく食べてください。
	ミートボール	とりにく	たまねぎ	ばんこ こむぎこ さとう	ケチャップ ソース 赤ワイン 香辛料 塩 醤油		
	ポトフ	とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん	じゃがいも	スープの素 とりがらスープ 塩 こしょう 醤油		

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 kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g	一ロメモ
		あか からだをつくる	みどり からだのちようしをととのえる	きいろ ねつやちからのもとになる			
16 木	むぎごはん			こめ むぎ		656 22.3 285 2.1	【海外の食文化を知らう：ピカジーニョ】 静岡県には世界のいろいろな国からやってきて、ともに生活している人たちがいます。そんな人たちと互いの文化を学ぶため、給食でも世界の料理を取り入れています。今日はブラジルの家庭料理「ピカジーニョ」です。ご飯にかけて食べてください。
	ピカジーニョ	豚肉 ひよこまめ	生姜 にんにく にんじん たまねぎ トマト	じゃがいも あぶら	赤ワイン トマトケチャップ スープの素 ハヤシルウ とんこつスープ 酢 塩 こしょう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	アーモンドサラダ		キャベツ きゅうり	アーモンド あぶら さとう	酢 塩 こしょう		
17 金	ソフトめん			ソフトめん		711 29.6 271 2.7	【ソフトめん】 みなさんソフトめんは好き ですか？ソフトめんは学校給食でしか食べた ことがない人が多いと思います。昔の学校給食の主食はパンでした。そのため、1960年代、パン以外のメニューを増やしたいと開発されたのがソフトめんです。学校給食の歴史の詰まった食べ物です。
	ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	あぶら	塩 トマトピューレー ケチャップ ソース スープの素 チョップン こしょう 赤ワイン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	フライドポテト(カレーふうみ)			じゃがいも あぶら	塩 カレー粉		
20 月	スマイルカレーライス		まぐろ ひよこまめ しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ	こめ あぶら じゃがいも	カレー粉 ケチャップ アイソ 塩 ソース カレー粉 フライパンオイル こしょう	604 12.3 102 1.8	【スマイル給食の日】 スマイル給食は、「よりたくさんの子どもたちと同じ給食を食べてもらい、笑顔になってほしい」という給食に関わる人たちの想いから作られた献立です。栄養士がアイデアを出し合って、いつもはいろいろな理由で食べることができない友達も、なるべく食べることができるように、卵、乳製品などを使わない献立を考えました。
	ぶどうジュース		ぶどう	さとう			
	やさしいサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし		クリーム・コーン・レタス		
	いちごゼリー		いちご	さとう			
21 火	特別日課 給食・弁当なし						
22 水	さつまいもごはん			こめ さつまいも ごま	酒 塩	587 19.7 377 2.6	【旬の食材：さつまいも】 秋は収穫の季節で、おいしいものがいっぱい採れます。今日は、秋を代表する食材さつまいもを使って、「さつまいもごはん」を作りました。さつまいもは、江戸時代から、ご飯と並ぶ主食となり、戦時中の食糧不足から人々を救ってきました。甘くてヘルシーなので、今でも人気の食材です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	かつおコロッケ	かつお	たまねぎ	じゃがいも ばんこ こむぎこ でんぶ あぶら	醤油 塩 こしょう		
	おひたし		こまつな もやし		醤油		
23 木	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん こんにやく だいこん ねぎ			567 1908 310 1.5	【旬の食材：里芋】 さといもは皮をむくとヌルヌルします。このヌルヌルしたものは、食物繊維といい、お腹の調子を整えてくれる働きをします。今日はたくさんさんの里芋を調理員さん達が頑張って皮をむいて調理してくれました。感謝の気持ちを持ち、おいしく食べてください。
	むぎごはん			こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	だいこんとさといものそぼろに	ぶたにく	にんじん たけのこ しいたけ だいこん いんげん	さといも さとう でんぶ	酒 醤油 みりん		
24 金	ごまあえ		キャベツ ほうれんそう	さとう ごま	醤油	569 22.9 311 1.9	【新米】 新米の季節になりました。ここで問題です。お茶わん1杯のごはんには何粒のお米が入っているでしょうか？①約800粒②約1500粒③約3200粒……さあ、わかりましたか？正解は③の約3200粒です。稲穂1本には約70粒のお米がついているので、40～50本の稲穂を刈り取ってようやく1杯のごはんが食べられるのです。農家の人や自然の恵みに感謝していただきましよう。
	みかん		みかん				
27 月	むぎごはん			こめ むぎ		569 22.9 311 1.9	【新米】 新米の季節になりました。ここで問題です。お茶わん1杯のごはんには何粒のお米が入っているでしょうか？①約800粒②約1500粒③約3200粒……さあ、わかりましたか？正解は③の約3200粒です。稲穂1本には約70粒のお米がついているので、40～50本の稲穂を刈り取ってようやく1杯のごはんが食べられるのです。農家の人や自然の恵みに感謝していただきましよう。
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
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	トウバンジャン 醤油 みりん スープの素 オイスターソース			
こまつなとコーンのソテー		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			
28 火	運動会予備日 お弁当の日						
29 水	ビビンバ		ぎゅうにく ほうれんそう もやし にんじん しょうが にんにく	こめ むぎ あぶら さとう ごま	酢 醤油 酒 中華スープの素	568 24.9 341 1.8	【海外の食文化を知らう：ビビンバ】 ビビンバは、韓国を代表する混ぜご飯です。ビビンバという名前は、「混ぜる」という意味の「ビン」と、「ごはん」という意味の「バ」を合わせた言葉です。今日は、肉、野菜のナムルをのせて、混ぜ合わせて食べてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぎ たまねぎ		中華スープの素 塩 こしょう 醤油		
30 木	ことうしよくパン			ことうしよくパン		603 22.2 348 2.5	【ハロウィン】 10月31日は、ハロウィンです。ハロウィンは紀元前にケルト民族が行っていた、秋の収穫と悪霊を追い払う盛大な祭りが始まりだと言われています。今日は給食でもハロウィンをイメージしてみました。秋の収穫に感謝しながら、ハロウィンを楽しみましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	かぼちゃシチュー	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	かぼちゃ にんじん たまねぎ マッシュルーム ハセリ	あぶら	白ワイン カリトリ スープの素 塩 こしょう		
	フレンチサラダ		にんじん キャベツ とうもろこし きゅうり	さとう あぶら	酢 塩 こしょう		
31 金	かぼちゃのプリン	とうにゅう	かぼちゃ	さとう でんぶ		628 25.4 399 1.9	【お茶の日】 11月1日は、静岡県「お茶の日」です。静岡のお茶の祖である「聖一園師(しょういち こんし)」というお坊さんが生まれた日にちなんで制定されました。新茶の時期でなく、一年を通してお茶に親しんでほしいという願いが込められています。
	むぎごはん			こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	くろはんぺんのお茶フライ	さば いわし たら		ばんこ こむぎこ あぶら さとう	塩 せん茶		
	ごもくめ	だいず	ごぼう にんじん こんにやく れんこん いんげん	さとう	醤油		
	みそしる	とうふ みそ	えのきだけ こまつな				

※ 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

令和7年度「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！

しょっかんくん 食事と健康