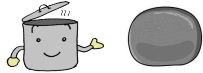




きゅうしょくこんだてひょう

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) からだをつくる	(みどり) からだのちよしを 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	水	むぎごはん ぎゅうにゅう くろはんぺんのフライ だいずのいそに みそしる	ぎゅうにゅう くろはんぺん だいず あぶらあげ ひじき とうふ みそ	にんじん いんげん こんにやく たまねぎ えのきだけ	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら さんおんどう あぶら	641 25.2 19.9 415 2.6	ふるさと給食の日 
2	木	ピビンバ ぎゅうにゅう わかめスープ りんごゼリー	ぎゅうにく ぎゅうにゅう わかめ とうふ	ほうれんそう にんじん もやし にんにく しょうが たまねぎ ねぶかねぎ りんご	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま さとう あぶら さとう	570 23.1 15.1 357 1.5	黒はんぺん 韓国料理 ～海外の食文化を知ろう～ ご飯の上に野菜の具(ナムル)とお肉の具をのせて混ぜ合わせて食べる混ぜご飯です。韓国語で「ピビン」とは「混ぜる」を意味するそうですよ。
3	金	くらざとうパン ぎゅうにゅう おこのみあげ はるさめスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう だいず ウィナー いか とり とうふ	かぼちゃ しょうが もやし こまつな たまねぎ にんじん ぶどう	パン くらみつとう じゃがいも でんぶ あぶら はるさめ さとう	689 25.3 28.7 347 2.2	おこのみあげ おこのみあげは、給食でも人気の献立です。「あじつけは何?」とよくきかれます。実は、使っている調味料は塩とコショウ、だけです。いろいろな材料そのものの味おいしくしてくれているのです。
6	月	さいともごはん ぎゅうにゅう にくだんご ゆでキャベツ ぶたじる おつきみだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とり ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ とうにゅう	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん ごぼう だいこん こんにやく	こめ もちこめ さいとも さとう でんぶ パンこ じゃがいも こめこ さつまいも さとう	565 20.4 15.7 359 2.0	お月見献立 きょうは十五夜です。きれいな月が見えるといいですね。 
7	火	しよくパン いちごジャム ぎゅうにゅう ホワイトシチュー こまつなとコーンのソテー	ぎゅうにゅう とり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ こまつな ホールコーン	パン いちごジャム じゃがいも こむぎこ パター なまクリーム あぶら	554 23.0 19.0 359 2.4	牛乳 給食では、飲む牛乳以外に調理でも牛乳をよく使います。不足しがちなカルシウムの他に良質な動物性たんぱく質も豊富です。シチューなどでは植物性たんぱく質が豊富な大豆からできる豆乳を合わせてバランスをとる工夫もしています。
8	水	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに きゅうりとつぼづけのあえもの かきたまじる	ぎゅうにゅう いわし たまご とうふ	うめ きゅうり キャベツ だいこん たまねぎ にんじん	こめ むぎ さとう ごま さとう でんぶ	597 25.0 18.4 545 2.2	食事のあいさつをしましょう 食事のあいさつには「感謝」の気持ちが込められています。「いただきます」には食べ物となる動植物の命をいただきますという感謝、「ごちそうさま」には食事をつくるためにかかわった多くの人への感謝の気持ちがこめられています。
9	木	バターロールパン ぎゅうにゅう やきそば つみれだんごスープ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく いわしだんご とうにゅう	キャベツ にんじん もやし しょうが たまねぎ えのきだけ はねぎ	パン むしめん あぶら さとう	630 23.7 26.8 326 2.6	五感で食べよう ただ食べるだけの食事ではなく、よく噛んで食材の味や硬さを感じたり、香りや色彩、季節を感じたり、「五感」を意識して楽しい食事にしたいものです。給食も「五感」で食べてみましょう。
10	金	さつまいもごはん ぎゅうにゅう サケとやさいのマヨフライ ツナにんじん みそしる	ぎゅうにゅう サケ マグロ とうふ みそ	 キャベツ にんじん ねぶかねぎ えのきだけ	こめ もちこめ さつまいも ごま パンこ こむぎこ あぶら マヨネーズ あぶら	582 24.9 19.5 314 2.2	10月10日は目の愛護デー サケに含まれるアスタキサンチン、ニンジンに多く含まれるβ-カロチン は目の健康によいとされる栄養です。
13	月	スポーツの日					
14	火	しよくパン スライスチーズ ぎゅうにゅう フランクパッサリーニ レッドオーレトマト まめのスープ	チーズ ぎゅうにゅう とり ベーコン ミックスビーンズ	にんにく たまねぎ パセリ レモン レッドオーレトマト たまねぎ にんじん	パン でんぶ あぶら じゃがいも マカロニ	633 29.0 19.9 30.8 397 2.8	多文化共生のまちをめざして ～海外の食文化を知ろう～ フラジール料理をみんなで食べよう! 
15	水	スマイルカレーライス ぶどうジュース やさしいサラダ いちごゼリー	マグロあぶらづけ ひよこまめ   いちご	たまねぎ にんじん しめじ ぶどうかじゅう キャベツ きゅうり ホールコーン	こめ じゃがいも あぶら ドレッシング さとう	629 13.8 8.5 54 2.2	スマイル給食の日 今日の献立は、アレルギーなどで給食喫食に制限のある子ども、同じ給食を食べてみんながスマイルになれるようにという思いから「スマイル給食」と名づけました。 くわしくは、こちらをアクセスしてみよう! 
16	木	はっほうめん ぎゅうにゅう しゅうまい みかん	ぶたにく いか ぎゅうにゅう ぶたにく	はくさい にんじん たけのこ にんにく しょうが みかん	ちゅうかめん ごまあぶら でんぶ さとう こむぎこ さとう あぶら	615 27.8 18.3 308 2.4	ふるさと給食の日  清水で育った、今が旬でおいしい「早生みかん」です!

日	ようび	こんだて	(あか) からだをつくる	(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
17	金	ロールパン ぎゅうにゅう 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 ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん いんげん ホールコーン えだまめ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	パン あぶら さとう あぶら じゃがいも	541 23.9 19.9 369 2.2	朝ごはんを食べよう 朝食をとることで寝ている間に消費したエネルギーや栄養素を補給することができます。エネルギーや栄養不足では脳も体も十分力を発揮できません。しっかり食べましょう。
20	月	むぎごはん ぎゅうにゅう やきどうふのちゅうかに きゅうりのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう やきどうふ ぶたにく うずらのたまご	にんじん もやし たけのこ チンゲンサイ しいたけ きゅうり こかぶ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶ さとう ごま ごまあぶら	573 25.1 12.6 17.5 398 1.8	病気を予防しよう 近年、季節に関わらず色々な感染症が流行しています。「栄養バランスの良い食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけてしっかり予防しましょう。
21	火	特別日課(給食なし)					
22	水	メンチカツバーガー ぎゅうにゅう ミネストローネ キャンディチーズ	ぶたにく とりにく ぎゅうにく ベーコン しろいんげん チーズ	たまねぎ キャベツ キャベツ たまねぎ とまと にんじん	パン げんまい パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	588 22.3 24.9 357 2.5	手をきれいに洗いましょう きれいに手を洗ったあとは清潔なタオルやはんかちでふきましょう。パンは手で食べます。きれいな手で食べてくださいね。
23	木	きせつのたきこみごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご にびたし みそしる	あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご ちくわ どうふ わかめ みそ	しめじ エリンギ えのきだけ にんじん こまつな キャベツ にんじん はくさい	こめ むぎ さとう あぶら 	550 22.0 15.9 413 2.8	季節の味 秋はいろんな食べ物が実を迎える収穫の季節です。自然のめぐみに感謝していただきましょう。
24	金	ロールパン ぎゅうにゅう とりにくのトマトいため やさいスープ キウイフルーツ	ぎゅうにゅう とりにく 	たまねぎ トマト ホールコーン はくさい にんじん キャベツ ゴールドキウイフルーツ	パン マカロニ こむぎこ あぶら バター じゃがいも	541 22.4 17.5 304 2.5	トマト トマトの旨味成分は、昆布と同じ「グルタミン酸」です。生で食べてもおいしいですが、煮込んで食べるとトマトのうまみが増し料理全体がおいしくなります。
27	月	休業日					
28	火	むぎごはん ぎゅうにゅう なすいりマーボー豆腐 ごもくちゅうかスープ	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく みそ 	にんじん なす たけのこ しいたけ にんにく しょうが ねぎかねぎ ちんげんさい にんじん きくらげ	こめ むぎ さとう でんぶ ごまあぶら はるさめ ごまあぶら	615 24.5 19.0 534 2.0	豆腐 栄養たっぷりの大豆からできる豆腐は給食でも大活躍です。今日は人気の中華料理マーボー豆腐に、季節の野菜なすも入れました。
29	水	ロールパン ぎゅうにゅう ポークピーンズ せんぎりやさいのソテー さつまいもスティック	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず にんじん いんげん たまねぎ	たまねぎ にんじん にんじん いんげん たまねぎ	パン さとう あぶら さつまいも さとう	527 22.9 19.2 309 2.3	食品ロスを減らそう 明日10/30は「食品ロス削減の日」です。日本は食べ物を大量に輸入している一方で大量に捨てています。これはとてもったいないことです。食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。
30	木	あきのピラフ ぎゅうにゅう やきぐりコロッケ ポトフ かぼちゃのパパロア	とりにく ぎゅうにゅう 	しめじ えのきだけ にんじん にんじん キャベツ こかぶ かぼちゃ	あぶら さつまいも じゃがいも くり さとう パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	622 20.2 18.63 318 2.0	
31	金	特別日課(5年生のみお弁当)					

よくかんで食べると
いいことがいっぱいある。

よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。

あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。

よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。

かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

YouTube で探してみてね!

静岡市 よくかむ

よくかんでいのちをさう

静岡市 学校給食課

よくかんで健康になろう!

静岡市 学校給食課

※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。