



日 (曜)	献立	中学校	Cブロック	中吉田学校給食センター	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩(g)	一口メモ
		主に体を作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる			
18 (火)	米飯 牛乳 静岡さんびら ひじき入りおひたし きのこのみそ汁	たんぱく質、無機質を多く含む 牛乳 豚肉 黒はんぺん ひじき 豆腐 油揚げ みそ	カロテン、ビタミンCを多く含む こんにゃく ごぼう にんじん ほうれん草 キャベツ 白菜 大根 えのきたけ なめこ 葉ねぎ	炭水化物、脂質を多く含む 米飯 大豆油 砂糖 ごま かつおだし	醤油 カレー粉 醤油 かつおだし	696 25.6 433 2.6	<b>ふるさと給食週間</b> 「静岡さんびら」は、ごぼうのきんぴらに、黒はんぺんを入れて作ります。黒はんぺんのうま味と隠し味のカレー粉で一味違う美味しさになります。
19 (水)	ロールパン 牛乳 スペインオムレツ オリーブサラダ ひよこ豆のスープ	牛乳 鶏卵 チーズ ベーコン 牛乳 ベーコン 鶏肉 ひよこめ	たまねぎ レタス きゅうり オリーブ しめじ レモン果汁 にんじん たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも 砂糖 でんぷん 植物油 サラダ油 砂糖 でんぷん	酢 塩 酢 塩 こしょう スープストック 醤油 塩 こしょう とりがらスープ フィッシュカルシウム	763 30.7 396 3.0	<b>海外の食文化を知ろう スペイン献立</b> 「スペインオムレツ」は、じゃがいもやたまねぎが入っているのが特徴です。 
20 (木)	米飯 牛乳 黒はんぺんのフライ 野菜のソナ和え 静岡の実だくさん汁	牛乳 黒はんぺん まぐろ油漬 豚肉 豆腐 みそ	小松菜 キャベツ こんにゃく 大根 しめじ 葉ねぎ	米飯 大豆油 パン粉 小麦粉 でんぷん ごま油 ごま	塩 酢 醤油 かつおだし	779 28.4 460 2.2	<b>ふるさと給食の日</b> 静岡県でたくさん栽培されている小松菜は、色の濃い野菜でアクが少ないので、和食にも洋食にも向いています。今日はソナ和えにしました。
21 (金)	米飯 牛乳 焼き肉 ナムル わかめスープ	牛乳 豚肉 ハム 豆腐 わかめ	たまねぎ 生姜 にんにく りんご ペースト 赤ピーマン ほうれん草 にんじん もやし チンゲンサイ どうもろこし	米飯 大豆油 ナムルドレッシング とんこつスープ スープストック 塩 こしょう 醤油 フィッシュカルシウム	酒 醤油 酒 醤油 酒 醤油	757 32.2 481 3.1	<b>よくかんで 食べよう!</b>
25 (火)	米飯 牛乳 ちゃんこ鍋 野菜のごま和え(フェアトレード) 黄桃缶	牛乳 鶏肉 ミートボール 焼き豆腐 ちくわ	白菜 春菊 こんにゃく えのきたけ にんじん キャベツ ほうれん草 もやし 黄桃	米飯 ごま ごま(フェアトレード) 砂糖	かつお節 醤油 塩 醤油	730 27.7 387 2.1	<b>だしの日献立</b> 今日は給食センターで、かつお節から丁寧にだしを取り、「ちゃんこ鍋」を作りました。和食ならではのだしの風味を味わってください。
26 (水)	ソフトめん 牛乳 ミートソース グリーンサラダ さつまいも入り蒸しパン	牛乳 豚肉 豆腐	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト りんごペースト レタス きゅうり 枝豆	ソフトめん 大豆油 小麦粉 マーガリン ホットケーキの素 さつまいも 砂糖 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 こしょう 塩 フィッシュカルシウム フレンチドレッシング	898 34.0 464 2.9	<b>環境おうえん給食</b> 有機農業は、農業による環境への負担をできるだけ減らすように考えられた栽培法です。化学肥料・化学農薬を原則使わず、遺伝子組み換え技術の利用等も行いません。
27 (木)	米飯 牛乳 鶏肉のてり焼き カラフル和え けんちん汁	牛乳 鶏肉 豆腐	生姜 キャベツ きゅうり ごぼう しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 根深ねぎ	米飯 ごま ごま油 じゃがいも	みりん 醤油 酒 ふりかけ調理用 カリカリ梅 かつおだし 醤油 酒 塩	708 26.3 365 1.8	<b>11月24日は 和食の日</b>
28 (金)	米飯 牛乳 あじのオクシズお茶フライ 野菜のからし和え 豚汁	牛乳 あじ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	緑茶 キャベツ ほうれん草 もやし にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ	米飯 大豆油 小麦粉 パン粉 じゃがいも	塩 こしょう 醤油 みりん かつおだし 洋辛子粉 かつおだし	767 31.4 420 1.8	<b>野菜を食べよう</b> 毎日元気に過ごすためには、1日におよそ350gの野菜をとるとよいです。このうち緑黄色野菜を120g以上組み合わせ、できるだけ多くの種類の野菜を食べるようにしましょう。

※麺類の製造過程で、卵、そばが混入する可能性があります。  
 ※米飯の製造過程で、えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉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、カシューナッツ、くるみ、ごま、大豆、豚肉、マカダミアナッツ、もも、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。

※食材の使用については、安全確認に努めています。  
 ※静岡市の学校給食では、三色分類は主に食品の働きで分けてあります。  
 ※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

◎食育だより(建学社)、食育ブック(少年写真新聞社)、学校給食(全国学校給食協会)のイラストを使用しています。



静岡市学校給食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、食材の産地情報などを掲載しています。