

令和7年度

11 月 こんだてひょう

静岡県学校給食年間献立作成テーマ

感謝して食べよう

静岡のめぐみと食を支える人たち

静岡市立清水辻小学校

日	曜日	こ ん だ て	おもなざいりょうと体の中でのほたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 食塩相当量 g	お知らせ
			あ か	み ど り	き い ろ		
			からだをつくる	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		
4	火	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 バンサンスー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ しょうが にんじん はねぎ ねぶかねぎ にんじん きゅうり キャベツ	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ ごま ごまあぶら さとう	615 25.8 19.7 1.7	マーボー豆腐を食べよう 唐辛子を使った料理は食欲を増進させ、おいしくする効果があります。
5	水	ロールパン ぎゅうにゅう にくだんごの ハヤシシチュー かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ グリンピース トマト きゅうり キャベツ かぼちゃ	パン じゃがいも あぶら でんぷん さとう	582 22.4 22.8 2.6	 朝食
6	木	カミカミカレーライス ぎゅうにゅう こんにやくサラダ あじつけにぼし	ぶたにく いか ぎゅうにゅう わかめ しろきくらげ くきわかめ とさかのり あかつのまた めかぶ カタクチイワシ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト れんこん グリンピース こんにやく キャベツ ほうれんそう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	611 24 16.3 2.4	いい歯の日 11月8日はいい歯の日です。健康な歯を保つためには、食事やおやつの時間を決めて取り、食べたら歯を磨くことが大切です。
7	金	マーガリンパン ぎゅうにゅう やきそば わかめスープ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく いか わかめ とうふ ヨーグルト	キャベツ もやし にんじん はねぎ たまねぎ いちご	パン マーガリン めん あぶら	624 26.2 23.8 2.7	 かむ
10	月	ちらしずし ぎゅうにゅう あつやきたまご みそけんちんじる おちゃプリン	あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご とうふ みそ とうにゅう	かんぴょう にんじん たけのこ しいたけ ごぼう こんにやく にんじん だいこん はねぎ まっちゃ	こめ さとう さとう あぶら さとも ごまあぶら さとう	630 20.3 17.7 2.3	ふるさと週間 ふるさと給食 10日(月)～15日(金)は「ふるさと給食週間」です。
11	火	むぎごはん ぎゅうにゅう なっとう いなか そくせきづけ	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく なまあげ こんぶ みそ こんぶ	にんにく しょうが だいこん にんじん ごぼう こんにやく しいたけ キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとも ごまあぶら さとう	595 27.3 17.7 1.7	この期間では、静岡県産の食材や、県内産の食材や、県内で加工された食品を使った献立が多く登場します。
12	水	むぎごはん ぎゅうにゅう あじのオクスズおちゃフライ いそかあえ さつまじる	ぎゅうにゅう あじ のり とりにく とうふ さつまあげ みそ	りよくちや こまつな キャベツ もやし ごぼう ほうれんそう ねぶかねぎ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さつまいも	573 22.6 15.6 1.7	地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着をもってもらえるとうれしく思います。
13	木	あげパン ぎゅうにゅう ポトフ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく ソーセージ	にんじん こかぶ キャベツ たまねぎ パイナップル おうとう はくとう	ぱん あぶら さとう じゃがいも さとう	619 21.3 26.2 1.7	
14	金	むぎごはん ぎゅうにゅう しずおかおでん おひたし みかん	ぎゅうにゅう ぶたもつ ぎゅうすじ こんぶ さつまあげ くらはんぺん すじぼこ うずらたまご おでんこ みかん	こんにやく だいこん こまつな キャベツ にんじん みかん	こめ むぎ じゃがいも	550 23 13.1 1.6	チャーホーサイを食よう チャーホーサイは中国の料理です。漢字では「炒合菜」と書きます。豚肉や野菜と春雨と一緒に炒めた料理です。
17	月	むぎごはん ぎゅうにゅう シューマイ チャーホーサイ とうふときのこのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく とうふ	たまねぎ しょうが しょうが たけのこ にんじん キャベツ チンゲンサイ しめじ えのきだけ しいたけ ねぶかねぎ	こめ むぎ ばんこ でんぷん さとう こむぎこ はるさめ あぶら さとう	566 21.5 15.9 1.8	チャーホーサイを食よう チャーホーサイは中国の料理です。漢字では「炒合菜」と書きます。豚肉や野菜と春雨と一緒に炒めた料理です。

日	曜日	こ ん だ て	おもなざいりょうと体の中でのほたらき			エネルギー たんぱく質 しじつ 食塩相当量	kcal g g g	お知らせ
			あ か	み ど り	き い ろ			
			からだをつくる	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			
18	火	しよくぱん いちごジャム ぎゅうにゅう ツナとやさいのマヨネーズやき ごもくワントンスープ	 ぎゅうにゅう まぐろ チーズ ぶたにく たまご みそ	いちご たまねぎ コーン えだまめ にんじん たけのこ はくさい こまつな たまねぎ	パン さとう じゃがいも こむぎこ でんぷん あぶら ごまあぶら	552 24.1 21.1 2.2		野菜のチーズ焼き 野菜やツナを一つずつカップに入れて作りま す。野菜をしっかり食べ て体の中から丈夫になり ましょう。
20	木	ぶたどん ぎゅうにゅう せんぎり野菜のソテー	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん こんにやく いんげん もやし キャベツ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら バター	550 23.8 14.1 1.3		豚肉を食べよう 豚肉には、ビタミンB1が 豊富に含まれています。
21	金	むぎごはん わかめふりかけ ぎゅうにゅう さけのしおやき にびたし すましじる	わかめ だいず のり あ おさ ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ とうふ たら	グリーンピース かぼちゃ にんじ ん トマト いんげん はくさい こまつな ほうれんそう にんじん	こめ むぎ ごま さとう こむぎこ で んぷん さとう	546 27.3 17.1 2.9		「和食の日」 「だして味わう 和食の日」 11月24日は和食の日です。 煮びたしとすまし汁にかつ おだしを使用しています。 和食の魅力や大切さを知っ てもらえたらうれしいです。
25	火	ロールパン ぎゅうにゅう ラタトゥイユ フレンチサラダ コンフェ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご ぎゅうにゅう だっ しふんにゅう	たまねぎ にんじん なす トマト しょうが にんにく キャベツ コーン きゅうり	パン あぶら さとう こむぎこ さとう でんぷん マーガリン	612 24.1 23.9 2.8		海外の文化を知ろう 「フランス料理献立」 ラタトゥイユは野菜を炒 め、コトコト煮込んだ南フ ランスの郷土料理です。 
26	水	むぎごはん ぎゅうにゅう くりコロッケ キャベツソテー のっぺいじる	ぎゅうにゅう ソーセージ とうふ	 キャベツ 小松菜 にんじん だいこん こんにやく は ねぎ	こめ むぎ じゃがいも さつまいも くり パンこ こむぎこ さとう でん ぷん あぶら さといも でんぷん	563 17.3 18.2 1.5		秋の食材 秋の旬のさつまいもと栗 をを使ったコロッケです。 秋の味覚をの楽しみま しょう。 
27	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのねぎソース じゃがいものとさに みそしる	ぎゅうにゅう さば かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ねぶかねぎ だいこん にんじん ほうれんそう	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも さとう バター	626 23.6 22.7 2		魚を食べよう さばの脂肪は飽和脂肪 酸が多く、DHAが豊富で す。DHAは脳の栄養素と もいわれ、成長期に積極 的にとりたいですね。
28	金	からしみそあんかけうどん ぎゅうにゅう だいがくいも はくさいづけ	ぶたにく とりにく みそ 牛乳 こんぶ	にんにく しょうが たまねぎ にん じん たけのこ しいたけ ねぶかね ぎ はくさい	うどん さとう でんぷん あぶ ら ごまあぶら さつまいも あぶら さとう	600 23.9 17.7 2.6		秋の味覚を楽しもう さつまいもがおいしい季 節になりました。さつまい もは、ビタミンCや食物纖 維が豊富に含まていま す。

※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、ごま、大豆、りんごが混入する可能性があります。

※魚には小骨が残っている可能性があります。食べるときは注意して食べましょう。

※食材の使用については安全確認に努めています。

※給食費はすべて食材料費に使用しています。

※表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

※「学校給食」「学校の食事」「食育フォーラム」の

イラストを使用しています。



～お知らせ～

- 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。



11月8日は「いい歯の日」

むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんでたべられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。11月8日は「いい歯の日」です。健康ないい歯を保ち、食事をおいしくたべられるようにしましょう。

 よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する	消化を助け、栄養の吸収がよくなる	味がよくわかり、味覚が発達する	脳が活性化し、集中力が高まる
			