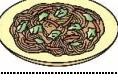
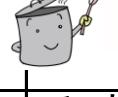


令和7年度
11月 こんだてひょう

静岡市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	おもなざいりようと体の中でのはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g しつ 食塩相当量 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			
4	火	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ	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 にく はねぎ ねぶかねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら	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。	
		パンサンスー		にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ ごま ごまあぶら さ とう			
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	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース トマト	パン じゃがいも あぶら でんぶん さとう	582 22.4 22.8 2.6		
		かぼちゃサラダ	ハム	きゅうり キャベツ かぼちゃ				
6	木	カミカミカレーライス ぎゅうにゅう こんにゃくサラダ	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	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	こめ むぎ あぶら じゃがいも	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。 	
		あじつけにぼし	カタクチイワシ		さとう			
		マーガリンパン ぎゅうにゅう やきそば	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	キャベツ もやし にんじん	パン マーガリン めん あぶら	624 26.2 23.8 2.7		
		わかめスープ いちごヨーグルト	わかめ とうふ ヨーグルト	はねぎ たまねぎ いちご				
10	月	ちらし寿司 ぎゅうにゅう あつやきたまご	あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご	かんぴょう にんじん たけのこ し いたけ	こめ さとう	630 20.3 17.7 2.3	ふるさと週間 10日(月)～15日(金)は「ふるさと給食週間」です。 	
		みそけんちんじる おちゃプリン	とうふ みそ とうにゅう	ごぼう こんにゃく にんじん だい こん はねぎ まっちゃん	さとう あぶら さといも ごまあぶら さとう			
		むぎごはん ぎゅうにゅう なつとう	ぎゅうにゅう なつとう		こめ むぎ			
		いなかに そくせきづけ	ぶたにく なまあげ こん ぶ みそ	にんにく しょうが だいこん にんじ ん ごぼう こんにゃく しいたけ	さといも ごまあぶら さとう			
		むぎごはん ぎゅうにゅう あじのオクシスおちゃフライ	ぎゅうにゅう あじ		こめ むぎ	595 27.3 17.7 1.7		
12	水	いそかあえ さつまじる	のり とりにく とうふ さつま げ みそ	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	こむぎこ パンこ あぶら さつまいも	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。 		
		あげパン ぎゅうにゅう ポトフ	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	ぱん あぶら さとう じゃがいも さとう			
		フルーツポンチ		パイナップル おうとう はくとう				
14	金	むぎごはん ぎゅうにゅう しづおかおでん	ぎゅうにゅう ぶたもつ ぎゅうすじ こん ぶ さつまあげ くろはん べん すじぼこ うずらた まご おでんこ	こんにゃく だいこん	こめ むぎ	550 23 13.1 1.6	 	
		おひたし みかん		こまつな キャベツ にんじん みかん				
		むぎごはん ぎゅうにゅう シューマイ		ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ			
		チーホーサイ とうふときのこのスープ		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	ぱんこ でんぶん さとう こむ ぎこ はるさめ あぶら さとう			
17	月					566 21.5 15.9 1.8	チーホーサイを食しよう チ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	おもなざいりようと体の中でのはたらき			エネルギー kcal たんぱくしつ g しつ 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		
18	火	しょくばん いちごジャム ぎゅうにゅう		いちご	パン さとう	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す。
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 たまご みそ	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	じゃがいも こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら	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 すまじる		グリンピース かぼちゃ にんじん トマト いんげん	ごま さとう こむぎこ でんぶん	546 27.3 17.1 2.9	「和食の日」「だしで味わう 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つてもらえたならうれしいです。
25	火	ロールパン ぎゅうにゅう ラタトイユ 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 キャベツ コーン きゅうり 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	あぶら さとう こむぎこ さとう でんぶん 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 ¹ のっぺいじる	ぎゅうにゅう ソーセージ	さつまいも キャベツ 小松菜	こめ むぎ じゃがいも さつまいも パンこ こむぎこ さとう でんぶん あぶら さといも でんぶん	563 17.3 18.2 1.5	秋の食材 秋の旬のさつまいもと栗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	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 たいがくいも 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 でんぶん あぶら ごまあぶら さつまいも あぶら さとう かむ	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や食物繊維が豊富に含まれています。

※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。

※給食費はすべて食材料費に使用しています。

※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。

※表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

※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。

※「学校給食」「学校の食事」「食育フォーラム」


※食材の使用については安全確認に努めています。

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！

