



きゅうしょくこんだてひょう

給食予定回数 18回

静岡市立清水岡小学校

日 よ う び	こんだて	(あか)	(みどり)	(き)	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
		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		
3月 文化の日						
4火	ロールパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ロールパン	733 25.8	「環境おうえん給食」 今年度の学校給食は、昨年度に引き続き、環境に配慮し生産された農作物を使用した「環境おうえん給食」の提供を行います。5日(水)の給食で使う予定の「環境にやさしいお茶クリーム大福」に使っているお茶は有機農業(環境に配慮し生産する農業)によって生産されたお茶を使用しています。
	ポークロッケ	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも バンご こむぎこ あぶら	33.1 333	
	さつまいものカレースープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト いんげん	さつまいも あぶら	2.7	
	くきわかめのサラダ	くきわかめ	キャベツ きゅうり ホールコーン	トレッシング		
5水	むぎこはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	648 25.5	野菜 給食では野菜の出ない日はありません。野菜は体の調子を整える働きやほかの栄養素の働きを助けることもあります。苦手な野菜も少しずつ挑戦してみてくださいね。
	いわしのハンバーグ	いわし	たまねぎ しょうが	でんぶん	18.0 482	
	いりどり	とりにく	にんじん たけのこ しいたけ れんこん いんげん こんにゃく	あぶら さとう	1.9	
	みぞしる	とうふ みそ	こまつな たまねぎ			
	環境にやさしい お茶クリーム大福	しろいんげん にゅうせいひん	りょくちや	さとう もちこ じょうしんこ		
6木	むぎこはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	602 23.5	給食の思い出 給食では野菜の出ない日はありません。野菜は体の調子を整える働きやほかの栄養素の働きを助けることもあります。苦手な野菜も少しずつ挑戦してみてくださいね。
	なまあげのちゅうかに	ぶたにく なまあげ	しいたけ たけのこ ばくさい たまねぎ	さとう でんぶん ごまあぶら	18.3 393	
	パンサンスー		キャベツ にんじん きゅうり きくらげ	はるさめ ごまあぶら ごま さとう	1.9	
	ソフトめん ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが	ソフトめん あぶら	600 27.5 18.9 308	
7金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.4	11月8日は「いい歯の日」 カミカミ献立です！ よくかんで食べましょう
	やさしいスープ	ベーコン	にんじん キャベツ ホールコーン			
	おちゃプリン	とうにゅう	まっちゃん	さとう		
	かみかみカレーライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん えだまめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	644 22.2 19.2 314	
	わなかめサラダ	わなかめ	キャベツ きゅうり	こま トレッシング	1.9	
10月	さつまいもスティック			さつまいも さとう		
	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン	698 20.3	～海外の食文化を知ろう～
	ポトフ	とりにく ウィンナー	たまねぎ にんじん こかぶ キャベツ	じゃがいも	32.9 312	
	やさいのキッシュ	たまご	にんじん スイートコーン たまねぎ	じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン でんぶん	2.2	
	とうにゅうブラマンジェ	とうにゅう		さとう		
12水	むぎこはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	613 22.7	大豆製品 給食では大豆や大豆製品を多く取り入れています。豆腐などの大豆製品は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防にもよいといわれています。
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	たけのこ にんじん しょうが にんにく ねぶかねぎ	ごまあぶら でんぶん さとう	16.5 523	
	はるさめスープ	とりにく	チングンサイ たまねぎ にんじん もやし	はるさめ	1.9	
	りんごゼリー		りんご	さとう		
	むぎこはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	577 26.6	
13木	サケのしおやき	サケ			17.1 390	すぐにできる 食品ロスを減らす方法! 自分のお皿にとった一人分は…
	にびたし	あぶらあげ	こまつな もやし		2.0	
	さつまじる	とりにく とうふ みそ	にんじん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ	さつまいも		
	あげパン ぎゅうにゅう	きなこ ぎゅうにゅう		パン さとう あぶら	559 24.1	
	ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ	じゃがいも 	20.1 389	
14金	みかん		みかん		1.8	地場産物を食べよう ～ふるさと給食の日～ 静岡で大切に育てられたおいしいみかんです。静岡の味に感謝していただきましょう。

日 よ う び	こんだて	(あか)	(みどり)	(き)	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
		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		
17 月	むぎごはん			こめ むぎ	619	だし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		さとう ごま	24.3	「だし」とは昆布や鰹節などを煮だししてうま味をひきだした汁のことです。
	てづくりふりかけ	しらすほし こんぶ かつおぶし		さとう	15.9	「だし」のうまみは和食の味の基本となります。11/24「和食の日」にちなんで、きょうはだしで味わう和食献立です。すまし汁と旨煮は、かつお節でとったおいしいだし汁を作りました。
	うまい	とりにく なまあげ	にんじん たけのこ しいたけ ごぼう いんげん こんにゃく	さとう	368	
	すまじる	なると わかめ	こまつな えのきだけ		1.7	
18 火	ロールパン			パン	561	野菜を食べよう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		あぶら	23.0	野菜は生で食べておいしいものもたくさんありますが、ゆでたり炒めたり、煮たりすることでカサが減り、たくさん食べることができます。また、調味料では出せない野菜そのものの甘味やうま味を感じることもできます。おいしく野菜を食べましょう。
	かぶとはくさいのクリームシチュー	ぎゅうにゅう とうにゅう だいす	にんじん こかぶ はくさい たまねぎ	ドレッシング	20.0	
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり ホールコーン		378	
	いちごみかんのゼリー	かんてん	いちご みかん	さとう みずあめ	2.6	
19 水	ひじきごはん	ひじき あぶらあげ とりにく	にんじん	こめ むぎ さとう	579	黒はんぺんのお茶フライ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.6	
	くろはんぺんのおちゃフライ	くろはんぺん	せんちゃ	パンこ こむぎこ あぶら	19.0	ふるさとの味、黒はんぺんと静岡茶のコラボレーションです！
	コンソメキャベツ		キャベツ		396	
	みそしる	とうふ わかめ みそ	こまつな えのきだけ		2.5	
20 木	むぎごはん			こめ むぎ	631	ふるさと給食週間
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.7	今月は17日(月)から21日(金)を「ふるさと給食週間」としています。この期間は静岡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。ぜひ地元でとれる食材や静岡の食文化などを知るよい機会にしてください。
	しづおかおでん	ぎゅうすじ ぶたもつ さつまあげ くろはんぺん すじほこ うずらたまご こんぶ おでんこ	だいこん にんじん こにゃく	じゃがいも	16.1	
	はくさいのにびたし	ちくわ	はくさい えのきだけ		382	
	プリン	どうにゅう		さとう	2.4	
21 金	しょくパン			パン	639	さつまいも
	いちごジャム			いちごジャム	24.8	さつまいもは甘味が多く、料理だけではなくお菓子の材料にも利用されます。食物繊維が多いので、おなかのお掃除もしてくれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.5	
	とりにく だいす	とりにく だいす	しょうが	でんぶん さとう あぶら ごま	320	
	やさいのスープ	ペーコン	チンゲンサイ にんじん たまねぎ ホールコーン		2.3	
24 月	振替休日					
25 火	むぎごはん			こめ むぎ	633	学校給食専用ウェブサイト
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.8	二次元コードにぜひアクセスを！
	しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	こむぎこ あぶら	19.3	
	チーホーサイ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ にら たけのこ	はるさめ あぶら さとう	301	
	とうふときのこのスープ	とうふ	しめじ えのきだけ きくらげ		2.2	
26 水	くろごとうパン			パン くろみつとう	642	大切にしてね
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.2	給食で使う食器や食缶は岡小のみんなで使います。大切にあつかいましょう。
	ツナとやさいのマヨネーズやき	まぐろ チーズ	たまねぎ ホールコーン えだまめ	じゃがいも マヨネーズ	27.8	
	ミートボールスープ	ミートボール	キャベツ にんじん こまつな		469	
	はっこうにゅう	はっこうにゅう			2.2	
27 木	むぎごはん			こめ むぎ	630	主食
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.7	
	とりにくのみそからめ	とりにく みそ		でんぶん さとう あぶら ごま	21.9	
	ゆでキャベツ		キャベツ		342	
	のっべいじる	とうふ	だいこん にんじん ごぼう こにゃく しいたけ	さといも でんぶん	1.6	
28 金	バターロールパン			パン	584	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.4	
	やきそば	ぶたにく	キャベツ もやし にんじん しょうが	むしめん あぶら	23.4	
	わかめスープ	とうふ わかめ	たまねぎ ねぶかねぎ		463	
	とうにゅうパンナコッタ	とうにゅう	いちご	さとう	2.6	

