

11月 きゅうしょくこんだて

令和7年度 静岡市立清水興津小学校
(実施予定回数 16回)



令和7年度 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」

日	曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			えいようりょう 栄養量 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg 食塩相当量 g	ひとくち 一口メモ
			あか	みどり	きいろ		
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつや力になる		
5	水	ちらしずし(ちらしずし)	あぶらあげ	にんじん たけのこ しいたけ	こめ さとう	553 kcal 18.1 g 14.8 g 293 mg 2.1 g	11月1日は 静岡市お茶の日🍵
		(きんしたまご)	たまご		さとう でんぶん あぶら		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		みそけんちんじる	とうふ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん はねぎ	さといも ごまあぶら		
		かんきょうにやさしい おちゃクリームだいふく	しろいんげんまめ にゅうせいひん	ちゃ	もちこ じょうしんこ さとう みずあめ れんにゅう		

11月5日「環境おうえん給食」

「環境にやさしいお茶ふりかけ」は有機農業で作られました。
静岡市では、給食に有機農産物を使う取り組みを始めています。
有機農産物を使った給食の日を「環境おうえん給食」として提供しています。
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方法で、
土の中の環境や生物の多様性を守ることにつながります。



6	木	からしみそあんかけうどん (うどん)			うどん	650 kcal 23.5 g 18.3 g 296 mg 1.9 g	旬の食べ物「さつまいも」 油で揚げて甘い蜜を からめて大学芋を作り ます。密に少しのお酢 を入れると、密が固ま りにくくなります。
		(からしみそあん)	ぶたにく みそ	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 トウバンジャン	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		だいがくいも			さつまいも あぶら さとう ごま		
		みかんゼリー		みかん	さとう		
7	金	かみかみカレーライス (むぎごはん)			こめ むぎ	614 kcal 24.3 g 20.6 g 404 mg 2.5 g	11月8日は「いい歯 の日」 いい歯をつくるには、 よくかんで食べること が大切。今日のカレー はよくかんで食べられ るようにイカとれんこん をいれました。
		(かみかみカレー)	ぶたにく いか チーズ (だっしふんにゅう)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん れんこん グリンピース りんご	あぶら じゃがいも カレールウ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		わかめサラダ	わかめ	きゅうり きゃべつ	ごま わふうドレッシング		
		キャンディチーズ	チーズ	清水産の きゅうりです			
11	火	むぎごはん			こめ むぎ	597 kcal 24.8 g 19.9 g 379 mg 2.1 g	和食のマナーのひとつ に、食器を置く場所が あります。左手前にご はん、右手前に汁物、 奥におかずです。意識 して置いてみよう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		いわしのおかかに	いわし かつおぶし		さとう でんぶん		
		いりどり	とりにく	にんじん たけのこ こんにゃく しいたけ れんこん	さとう あぶら		
		とうふのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ	たまねぎ こまつな			
12	水	しよくパン			しよくパン	597 kcal 23.3 g 23.6 g 314 mg 2.2 g	鶏肉とさつまいも、大 豆を油で揚げて、甘辛 いタレで和えます。
		いちごジャム		いちご	さとう		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		とりにくとさつまいものあまからに	とりにく だいず	しょうが にんにく	さつまいも あぶら でんぶん さとう ごま		
		やさいスープ		コーン にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ			
13	木	げんまいいりパン			げんまいいりパン	556 kcal 25.0 g 18.2 g 410 mg 2.7 g	焼きそばの日には、お かずに炭水化物が多 く含まれるので、パン は小さめにしていま す。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		やきそば	ぶたにく いか	しょうが にんじん もやし きゃべつ	めん あぶら		
		わかめスープ	わかめ とうふ	ねぶかねぎ たまねぎ			
		ヨーグルト	ヨーグルト				
14	金	パエリア	えび いか	にんにく たまねぎ あかピーマン マッシュルーム	こめ オリーブオイル バター	588 kcal 20.6 g 22.1 g 288 mg 2.4 g	海外の食文化を知ろ う(スペイン) スペインの言葉で「ア ホ」とは「にんにく」とい う意味です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		スパニッシュオムレツ	たまご ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも さとう でんぶん あぶら		
		ソパ・デ・アホ (にんにくのスープ)	ウインナー	にんにく たまねぎ きゃべつ にんじん パセリ	オリーブオイル		
		とうにゅうプリン	とうにゅう		さとう みずあめ		

11月17日～11月21日は「ふるさと給食週間」

17	月	むぎごはん			こめ むぎ	541 kcal 24.3 g 13.8 g 332 mg 1.8 g	ふるさと給食週間① 静岡県の郷土料理「静 岡おでん」です。ふるさ と給食週間の定番メ ニューです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		しずおかおでん	ぎゅうすじ ぶたもつ こんぶ さつまあげ くろはんぺん すじぼこ うずらのたまご おでんこ(さば、いわし、あおのり)	だいこん こんにゃく	じゃがいも		
		おひたし		こまつな はくさい にんじん			

18	火	むぎごはん	ふ る さ と 給 食 週 間			こめ むぎ	616 kcal 22.7 g 21.0 g 289 mg 1.6 g	ふるさと給食週間② 給食のみそは、伊豆で作られているみそ、その名も「伊豆みそ」を使っています。
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		とりにくの いずみそがらめ		とりにく みそ	しょうが	でんぶん あぶら さとう ごま		
		き야べつのそくせきづけ		しおこんぶ	き야べつ きゅうり			
		のっぺいじる		とうふ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく	さともい でんぶん		
19	水	くろはんぺんのおちゃフライ バーガー (おちゃパン)	ふ る さ と 給 食 週 間			おちゃいりパン	534 kcal 22.0 g 19.4 g 323 mg 2.6 g	ふるさと給食週間③ 今日はパンにも黒はんぺんフライにもお茶が使われています。
		(くろはんぺんのおちゃフライ)		くろはんぺん	ちゃ	パンこ こむぎこ あぶら でんぶん		
		(き야べつ・ソース)			き야べつ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		コーンクリームスープ		とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ コーン パセリ			
20	木	するがわんの さくらえびごはん	給 食 週 間	さくらえび		こめ さとう	534 kcal 22.2 g 17.8 g 335 mg 2.5 g	ふるさと給食週間④ 駿河湾で育った桜えびをごはんと一緒に炊き込みます。
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		あつやきたまご		たまご		さとう あぶら でんぶん		
		にびたし		あぶらあげ	き야べつ			
		とんじる		ぶたにく みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく はねぎ	さともい ごまあぶら		
21	金	きなこあげばん	給 食 週 間	きなこ		パンあぶら さとう	571 kcal 22.9 g 21.7 g 332 mg 1.8 g	ふるさと給食週間⑤ 清水区で育てられたみかんです。
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		かぶいりポトフ		とりにく	き야べつ たまねぎ にんじん こかぶ こかぶのはっぱ	じゃがいも		
		しみずのみかん			みかん			



いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」

だしで味わう「和食の日」

和食は2013年に「ユネスコ無形文化遺産」に登録され、世界中から和食のよさが認められました。
和食のよさとは？→①多様で新鮮な食材を使い、その味わいを活かす
②健康的な食生活を営む
③自然の美しさや季節の変化を楽しむ
④年中行事との関わり、自然の恵みに感謝する



25	火	むぎごはん	ふ る さ と 給 食 週 間			こめ むぎ	518 kcal 22.9 g 14.5 g 296 mg 1.9 g	11月24日は「和食の日」 和食の基本である出汁(だし)を感じられる こんだてにしました。
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		さけのしおやき		さけ				
		おひたし			こまつな はくさい			
		すましじる		とうふ わかめ	にんじん えのき はねぎ			
		さつまいもスティック				さつまいも さとう あぶら		
26	水	こくとうパン	ふ る さ と 給 食 週 間			こくとうパン	577 kcal 21.8 g 21.1 g 427 mg 2.2 g	今日のデザートは、いちごとみかんの二色ゼリーです。二つの味を一緒に食べるとあら不思議。○○○。○○の味になる？！
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		かぶとはくさいのクリームシチュー		とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう だいず	たまねぎ こかぶ こかぶのはっぱ はくさい にんじん	バター あぶら こむぎこ		
		コーンスロー			き야べつ きゅうり コーン	コーンスロートレッシング		
		にしよくゼリー			いちご みかん かんてん	さとう		
27	木	マーガリンパン	ふ る さ と 給 食 週 間			マーガリンパン	608 kcal 23.2 g 24.8 g 357 mg 2.6 g	ハンバーグのソースには3種類のきのこを使っています。
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		ハンバーグ(きのこソース)		とりにく ぶたにく だいず	しめじ えのき マッシュルーム (たまねぎ トマト にんにく しょうが)	あぶら デミグラスソース さとう (こむぎこ)		
		マカロニのケチャップあえ			たまねぎ コーン トマト ピーマン	マカロニ あぶら バター		
		コンソメスープ		ベーコン	き야べつ にんじん こまつな			
28	金	むぎごはん	ふ る さ と 給 食 週 間			こめ むぎ	624 kcal 21.2 g 20.8 g 355 mg 2.0 g	薩摩(さつま)とは、鹿児島県の昔の呼び方です。鹿児島県では、さつまいもの生産量が日本一です。
		かつおふりかけ		かつお のり あおさ	かぼちゃ まつちや	ごま さとう こむぎこ		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		メンチカツ		とりにく ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ あぶら		
		せんき야べつ・ソース			き야べつ			
		さつまじる		とりにく さつまあげ みそ	ごぼう はくさい ねぶかねぎ	さつまいも		

注意

- 食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。
- 表記されている栄養価は小学校3・4年生の数値です。
- 給食費は全て食材料費に使用しています。
- 学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。
- 少年写真新聞社のイラストを使用しています。
- 家庭配付用献立表には、すべての食材は記載されていません。詳細な内容が必要な場合は、詳細献立表を確認してください。
- 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。
- めん類の製造過程で卵、そば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、りんご等が混入する可能性があります。



★こんだてひょう（電子版）では、興津小 給食室特集を配信中！！★

今月の特集は「調理員の手洗い研修」
e-メッセージ または 静岡市の学校給食HP をご覧ください。

✿調理員の手洗い研修✿

給食室では、定期的に職員の手洗い研修をしています。
「食品衛生の基本は手洗いに始まり、手洗いに終わる」といわれています。
ノロウイルスやインフルエンザ、コロナの予防には何より自分の手洗いが重要です。



↓こちらは、給食室で実際に実施している「学校給食における標準的な手洗いマニュアル」です。
気をつけていても、いつの間にか感染してしまうのがウイルスの怖いところ。
料理をする前や、トイレに行った後などの手洗いに、ご家庭でもぜひ実践してみてください。

学校給食における標準的な手洗いマニュアル 一覧表

1 手を洗う前に	2 洗が残りのない手洗いを	3 流水で軽く手を洗う	4 手洗い用石けん液をつける	5 十分に泡立てる
6 手の平と甲を洗う（5回程度）	7 指の間を洗う（5回程度）	8 親指の付け根まで洗う（5回程度）	9 指先を洗う（5回程度）	10 手首を洗う（5回程度）
11 肘まで洗う	12 爪ブラシで爪の間を洗う	13 流水でよくすすぐ(15秒程度)	14 ペーパータオルでふく	15 アルコールをかける
16 指先にすり込む	17 親指の付け根まですり込む	18 手のひらと甲にすり込む	19 指の間にすり込む	20 手首にすり込む

参考：学校給食調理場における手洗いマニュアル（文部科学省）