



きゅうしょくこんだてひょう

給食予定回数 14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			
1 月	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま	612 24.0 19.9 425 2.3	小魚を食べよう 献立によく登場する味付け煮干しは、小さな魚ですが頭も尻尾も骨も丸ごと食べることができます。カルシウムをおいしくしっかりとることができます。きょうはさつま芋入りです！	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		さとう あぶら			
	あつやきたまご	たまご					
	ちゃんこなべ	とりにく つくね とうふ あぶらあげ かたくいわし	はくさい みずな にんじん しめじ えのきだけ こんにゃく	さつまいも さとう			
	さつまいもいりあじつけにぼし						
2 火	ロールパン			パン	520 21.4 17.7 340 2.4	ふるさと給食の日 静岡地場産物の三保産レッドオーレトマトは甘くておいしい新鮮なトマトです。かむと口の中でおいしい汁が出てきますよ。ゆっくりよくかんべふるさとのおいしさを感じながら食べてくださいね。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	かぼちゃシチュー	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん	あぶら			
	コーンとチンゲンサイのソテー		チンゲンサイ キャベツ ホールコーン	あぶら			
3 水	レッドオーレトマト		レッドオーレトマト				
	むぎめし			こめ むぎ	599 22.0 17.1 463 1.5	むぎめし 静岡にゆかりのある徳川家康公は麦飯を健康食として好んでいたと言われています。麦は白米より硬く、ビタミンB1やカルシウム、食物繊維がバランスよく含まれています。生涯健だったとされる家康公の健康の秘訣だったかもしれません。	
	のりのつくだに	のり		さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ししゃものあおさフライ	ししゃも あおさ		パンこ でんぶん あぶら			
4 木	みだくさんじる	ぶたにく とうふ みそ	たいこん にんじん こまつな ごぼう		621 23.2 24.2 440 2.2	たまねぎ たまねぎは給食でよく使う野菜です。たまねぎの玉の部分は変形した葉が何枚も重なり合つたもので私たちはその葉を食べています。加熱すると甘みが出て様々な料理でおいしく食べることができます。	
	みかん		みかん				
	くろざとうパン			パン くろみつとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
5 金	ようふうおでん	とりにく ウィンナー こんぶ うずらのたまご	にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく		675 26.5 23.1 407 1.7	備蓄に便利なアルファ化米 レトルト食品に比べて軽く、水や湯を入れるだけ食べることができます。とても便利ですね。	
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり にんじん	ドレッシング			
	にゅうさんきんゼリー	にゅうせいひん	レモン	さとう			
	むぎごはん						
7 日	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	675 26.5 23.1 407 1.7		
	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	にんじん たけのこ はねぎ ねぶかねぎ にんにく しょうが	ごまあぶら でんぶん			
	だいこんときゅうりのちゅうかあえ		だいこん きゅうり	さとう ごまあぶら ごま			
	とうにゅうプリン	とうにゅう		さとう			
	地域防災の日(防災訓練)						
8 月	休業日						
9 火	マーガリン入りロールパン			パン	559 21.7 22.3 305 2.7	残菜が減りました 岡小学校では、昨年度に比べて残菜量が減っています！これからもみんなの成長に必要な栄養をしっかりととりましょう。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	やきそば	ぶたにく あおのり	キャベツ にんじん もやし しょが	むしめん あぶら			
	わかめスープ	わかめ	たまねぎ ねぶかねぎ				
	みかんゼリー		みかん	さとう			
10 水	むぎごはん			こめ むぎ	602 22.5 14.4 351 2.1	ふるさと給食の日 静岡で大切に育てられた静岡県産の牛肉でほくほくの肉じゃがを作ります。地場産物のめぐみに感謝しておいしくいただきましょう。	
	かつおのふりかけ	かつおけずりぶし のり		ごま さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	にくじやが	しづおかけんさん 静岡県産のぎゅうにく	たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく	じゃがいも さとう あぶら			
	とうがんじる	とうふ	どうがん にんじん ねぶかねぎ えのきだけ				
11 木	にじょくどん	とりにく	たけのこ にんじん しょうが しいたけ	こめ むぎ さとう	639 27.1 16.6 421 1.7	食事のあいさつをしましょう 「いただきます」 「ごちそうさま」	
	たまご			さとう あぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	みそしる	とうふ みそ	だいこん はくさい	じゃがいも			
	こめこのスイートポテト			さつまいも じゃがいも こめこ さとう			
12 金	ポークカツバーガー	ぶたにく		パン げんまい パンこ こむぎこ あぶら	628 26.9 21.6 319 2.5	料理に挑戦してみよう 静岡市学校給食ウェブサイトではみなさんからリクエストのあった給食レシピを掲載しています。冬休み、親子で料理に挑戦してみませんか？	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	キャベツ				
	コーンシチュー	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん バセリ ホールコーン クリームコーン	じゃがいも あぶら			
	レッドオーレトマト		レッドオーレトマト				



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		
15 月	カレーライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	こめ むぎ じゃがいも あぶら	633 22.5 17.9 290 2.1	手洗い前の手、実は・・・  食事の前にはせっけんできれいに手を洗いましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わかめサラダ	わかめ	キャベツ ホールコーン			
	さつまいもスティック			ドレッシング さつまいも さとう		
16 火	ソフトめん			ソフトめん	603 27.2 19.5 320 1.7	牛乳 牛乳には成長期の子どもたちに不足しがちなカルシウムが豊富に含まれています。給食ではほとんど毎日牛乳が出来ますが給食のない冬休みにも、積極的に飲んでほしい食品です。
	ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム	あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいこんサラダ		キャベツ きゅうり だいこん	ドレッシング		
	にゅうさんいんりょう	にゅうさんいんりょう				
17 水	むぎごはん			こめ むぎ	668 27.8 21.8 298 1.8	大分県の郷土料理 小麦粉で作っただんごと、季節の野菜をいれた味噌仕立ての郷土料理「だんご汁」そしてご当地グルメの1つ「とり天」、大分特産「かぼす」汁を使った和え物を献立に取り入れました。大分の味を楽しみましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりてん	とりにく		あぶら こむぎこ でんぶん さとう		
	かぼすあえ		こかぶ きゅうり かぼす			
	だんごじる	みそ	だいこん はくさい にんじん えのきだけ	こむぎこ さといも		
18 木	きれめいりロールパン			パン	577 21.4 24.0 334 2.7	行事食 年末年始は食に関わる伝統行事がいろいろあります。ぜひ家族みんなで日本の伝統的な食文化に触れるよい機会にしてください。 
	いちごジャム＆マーガリン		いちご	さとう マーガリン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さつまいもりオムレツ	たまご とりにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう レッドオーレトマト	さつまいも さとう あぶら		
	レッドオーレトマト					
19 金	クラムチャウダー	あさり ベーコン チーズ ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら	681 25.5 18.7 292 2.5	
	チキンライス	とりにく	たまねぎ グリーンピース	こめ むぎ あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ローストチキン	とりにく		さとう でんぶん あぶら		
	グリーンポテト					
22 月	ミネストローネ	ベーコン しろいんげん	トマト たまねぎ にんじん			
	クリスマスデザート	とうにゅう		こめこ さとう		
23 火 特別日課(給食なし)						

12月7日(日)

地域防災訓練に子どもたちも参加します！



災害時の調理のコツ

- 食材は素手で触らない
- キッチンばさみやピーラーを活用する
- ポリ袋を活用する

冬休みのすごし方について



12月22日(月)

※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、落花生、アーモンド、オレンジ、

牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、

ゼラチンが混入する可能性があります。

※少年写真新聞社のイラストを使用しています。

令和8年の給食は1月8日(木)からです。

来年もよろしくお願ひします。

