

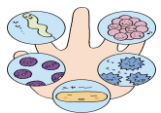



# きゅうしょくこんだてひょう

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	からだのちようしをととのえる	ねつやちからのもとになる		
1	月	わかめごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ちゃんこなべ さつまいもいりあじつけにぼし	わかめ ぎゅうにゅう たまご とりにく つくね とうふ あぶらあげ かたくちいわし		こめ むぎ ごま さとう あぶら さつまいも さとう	612 24.0 19.9 425 2.3	<b>小魚を食べよう</b> 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！
2	火	ロールパン ぎゅうにゅう かぼちゃシチュー コーンとチンゲンサイのソテー レッドオーレトマト	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅうとうにゅう 		パン あぶら あぶら	520 21.4 17.7 340 2.4	<b>ふるさと給食の日</b> 静岡地場産物の三産産 <b>レッドオーレトマト</b> 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。 <b>ゆっぴりよくかん</b> でふるさとのおいしさを感じながら食べてくださいね。
3	水	むぎめし のりのつくだに ぎゅうにゅう ししゃものあおさフライ みだくさんじる みかん	のり ぎゅうにゅう ししゃも あおさ ぶたにく とうふ みそ	 だいこん にんじん こまつなごぼう みかん	こめ むぎ さとう パンこ でんぶん あぶら	599 22.0 17.1 463 1.5	<b>むぎめし</b> 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した。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。生涯健康だったとされる家康公の健康の秘訣だったのかもしれない。
4	木	くろざとうパン ぎゅうにゅう ようふうおでん コールスローサラダ にゅうさんきんざりー	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー こんぶうずらのたまご にゅうせいひん	にんじん たまねぎ いんげん こんにやく キャベツ きゅうり にんじん レモン	パン くろみつとう  ドレッシング さとう	621 23.2 24.2 440 2.2	<b>たまねぎ</b> 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ったもので私たちはその葉を食べています。加熱すると甘みがでて様々な料理でおいしく食べることができます。
5	金	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ だいこんときゅうりのちゅうかあえ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	にんじん たけのこ はねぎ ねぶかねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん さとう ごまあぶら ごま さとう	675 26.5 23.1 407 1.7	<b>備蓄に便利なアルファ化米</b> レトルト食品に比べて軽く、水や湯を入れるだけで食べることができとても便利です。 
7	日	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 ぎゅうにゅう やきそば わかめスープ みかんざりー	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり わかめ	キャベツ にんじん もやし しょうが たまねぎ ねぶかねぎ みかん	パン むしめん あぶら さとう	559 21.7 22.3 305 2.7	<b>残葉が減りました</b> 岡小学校では、昨年度に比べて残葉量が減っています！これからもみんなの成長に必要な栄養をしっかりと取りましょう。 
10	水	むぎごはん かつおのふりかけ ぎゅうにゅう にくじゃが とうがんじる	かつおけずりぶし のり ぎゅうにゅう <b>しずおかけんさん 静岡県産のぎゅうにく</b> とうふ	たまねぎ にんじん いんげん こんにやく とうがん にんじん ねぶかねぎ えのきだけ	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも さとう あぶら	602 22.5 14.4 351 2.1	<b>ふるさと給食の日</b> 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す。 
11	木	にしよどん ぎゅうにゅう みそしる こめこのスイートポテト	とりにく たまご ぎゅうにゅう とうふ みそ	たけのこ にんじん しょうが しいたけ だいこん はくさい	こめ むぎ さとう さとう あぶら じゃがいも さつまいも じゃがいも こめこ さとう	639 27.1 16.6 421 1.7	<b>食事のあいさつをしましょう</b> いただきます/ ごちそうさま/ 
12	金	ポークカツバーガー ぎゅうにゅう コーンシチュー レッドオーレトマト	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅうとうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ホールコーン クリームコーン レッドオーレトマト 	パン げんまい パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも あぶら	628 26.9 21.6 319 2.5	<b>料理に挑戦してみよう</b> 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？ アクセスはここから→  

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 ぎゅうにゅう わかめサラダ さつまいもスティック	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ ホールコーン	こめ むぎ じゃがいも あぶら ドレッシング さつまいも さとう	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。
16	火	ソフトめん ミートソース ぎゅうにゅう だいこんサラダ にゅうさんいんりょう	ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう にゅうさんいんりょう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム キャベツ きゅうり だいこん	ソフトめん あぶら ドレッシング	603 27.2 19.5 320 1.7	牛乳 牛乳には成長期の子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。
17	水	むぎごはん ぎゅうにゅう とりてん かぼすあえ だんごじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ	こかぶ きゅうり かぼす だいこん はくさい にんじん えのきだけ	こめ むぎ あぶら こむぎこ でんぶん さとう こむぎこ さとも	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。
18	木	きれめいりロールパン いちごジャム&マーガリン ぎゅうにゅう さつまいもいりオムレツ レッドオーレトマト クラムチャウダー	ぎゅうにゅう たまご とりにく あさり ベーコン チーズ ぎゅうにゅう とうにゅう	いちご たまねぎ にんじん ほうれんそう レッドオーレトマト たまねぎ にんじん	パン さとう マーガリン さつまいも さとう あぶら じゃがいも あぶら	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。
19	金	チキンライス ぎゅうにゅう ローストチキン グリーンポテト ミネストローネ クリスマスデザート	とりにく ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげん とうにゅう	たまねぎ グリーンピース トマト たまねぎ にんじん	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん あぶら こめこ さとう	681 25.5 18.7 292 2.5	
22	月	特別日課(給食なし)					
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



冬休みの過ごし方について



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いします。

