



12月 家庭配付用献立表



◎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。
◎家庭配布用献立表には、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。



ふるさと給食の日

環境うえん給食



日 (曜)	献立	小学校	Aブロック	中吉田学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	一口メモ
		主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料		
1 (月)	米飯(減量) 牛乳 黒はんぺんのフライ 野菜のレモンじょうゆ和え みそけんちん汁	牛乳 黒はんぺん 鶏肉 豆腐 みそ	 ほうれん草 キャベツ レモン 果汁 大根 にんじん ごぼう しめじ 根深ねぎ	米飯 大豆油 パン粉 小麦粉 でんぷん じゃがいも ごま油	 塩 醤油 かつおだし かつおだし 酒 みりん 塩	588 21.2 361 1.9 	レモンの香りを楽しもう いつもの料理にレモン果汁 をプラスするだけで、さわ やかなレモンの香りとさっ ぱりとした味わいの料理が 楽しめます。ご家庭でも、参 考にしてみてください。
2 (火)	食パン(減量) 牛乳 冬野菜のクリームシチュー ハムサラダ みかん	牛乳 鶏肉 スkimミルク チー ズ 牛乳 ハム	たまねぎ にんじん 小かぶ 白菜 カリフラワー きゅうり キャベツ みかん	パン 大豆油 じゃがいも 小麦 粉 マーガリン 生クリーム フレンチドレッシング	 塩 こしょう スープストック とん こつスープ 	571 23.3 383 2.1 	冬野菜を味わおう 冬野菜には、白菜、大根、 かぶ、ブロッコリーなどが あります。寒さを乗り越える ために、野菜の中に糖分 が蓄えられるので、野菜の 甘みが増します。
3 (水)	米飯 牛乳 二色丼(ツナそぼろ) 二色丼(卵そぼろ) 野菜のごま和え(フェア トレード) 駿河汁	牛乳 まぐろ油漬 鶏卵 いわしのつみれ 豆腐 みそ	 生姜 枝豆 キャベツ ほうれん草 もやし ごま(フェアトレード) ごま 砂糖 にんじん 生姜 大根 葉ねぎ	米飯 砂糖 砂糖 植物油 ごま(フェアトレード) ごま 砂糖 玄米団子	醤油 酒 酢 塩 かつおだし 醤油 かつおだし	628 26.2 398 2.2 	ふるさと給食の日 駿河汁には、いわしのつみ れが使われています。いわ しのつみれは、いわしのす り身などを練って、汁の中 にすみ入れて作るところか ら、名付けられました。
4 (木)	麦入り米飯 牛乳 中華丼 えびしゅうまい 大根ときゅうりの中華漬け	牛乳 豚肉 あさり なた えび たら	生姜 にんにく にんじん たけ のこ キャベツ チンゲンサイ きくらげ たまねぎ きゅうり 大根	麦ご飯 大豆油 ごま油 でんぷん パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉 砂糖 ごま油	 酒 中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース 醤油 とんこ つスープ 塩 酢 醤油 塩	645 23.3 293 2.5 	しゅうまいを知ろう しゅうまいは中国料理の点 心の一つで、小麦粉で作っ た薄い皮に豚のひき肉な どのあんを入れて包んで 蒸したものです。日本で は、1928年に横浜で開 発・販売が始まり、全国へ 広がっていきました。
5 (金)	米飯(減量) 牛乳 みそおでん 油揚げ入りおひたし パインアップル缶	牛乳 豚肉 昆布 黒はんぺん さつまあげ うずら卵 み そ 油揚げ	こんにゃく 大根 ほうれん草 キャベツ パインアップル	米飯 じゃがいも 砂糖 	かつおだし 醤油 みりん 醤油 かつおだし 	604 22.3 342 2.3 	季節の料理を知ろう 「みそおでん」 寒さが厳しくなるとおでん のような煮込み料理がお いしくなります。みそを加え ることで、味に深みとコクが 生まれます。加えるみその 種類によって、違った味わ いが楽しめます。
8 (月)	ソフトめん 牛乳 カレーソース ブロッコリーのサラダ タコさんたこ焼き	牛乳 豚肉 チーズ スkimミル ク たこ	にんにく 生姜 たまねぎ にん じん マッシュルーム りんご ペースト キャベツ ブロッコリー とうも ろこし キャベツ ねぎ 生姜 酢漬	ソフトめん 大豆油 じゃがいも マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 揚げ玉 植物油 砂糖	塩 こしょう 赤ワイン チャツネ カレールウ カレー粉 トマトケ チャップ 中濃ソース とんこつ スープ こしょう かつおだし 塩	681 26.5 334 2.3 	季節の野菜を知ろう 「ブロッコリー」 ブロッコリーは、今が旬の 野菜の一つです。緑黄色 野菜の仲間、ビタミンや ミネラルも豊富です。水溶 性のビタミンが溶けださな いように少量の水で蒸したり、 電子レンジで加熱して 食べるのがおすすめです。
9 (火)	米飯 牛乳 いわしの煮付 切干大根の煮物 豚汁	牛乳 いわし 油揚げ さつまあげ 豚肉 豆腐 みそ	生姜 切干大根 にんじん こんにゃ く たまねぎ 大根 ごぼう 根深 ねぎ	米飯 砂糖 砂糖 じゃがいも	醤油 塩 かつおだし 醤油 みりん かつおだし	642 24.6 443 2.2 	魚を食べよう 「いわし」 いわしは、たんぱく質やカ ルシウムの他に、体内でカ ルシウムの吸収を助ける働 きのあるビタミンDも含ん でいます。骨を丈夫にする ためにも成長期のみなさん に食べてもらいたい食品で す。
10 (水)	米飯(減量) 牛乳 肉豆腐 いか入り和風サラダ あさりの佃煮	牛乳 豚肉 焼き豆腐 いか わかめ あさり	こんにゃくにんじん 白菜 し めじ 根深ねぎ きゅうり キャベツ 生姜	米飯 砂糖 砂糖 砂糖	酒 みりん 醤油 和風乳化ドレッシング 醤油	578 22.1 343 2.3  	鉄分をとろう 「あさりの佃煮」 鉄分は、日本人が不足し やすく体内に吸収されにく い栄養素の一つです。野 菜や豆類などにも鉄分は 含まれますが、あさりのよ うな動物性食品に含まれる 鉄分の方が体内に吸収さ れやすいです。

日 (曜)	献立	小学校	Aブロック	中吉田学校給食センター	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩(g)	一口メモ
		主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む			
11 (木)	うさぎ型パン(減量)			うさぎ型パン		703	クリスマス献立 クリスマスをイメージして、ハンバーグをさみの木の形にしたり、サラダに星型のチーズを入れてみました。目でも料理を楽しんでみてください。
	牛乳	牛乳				25.6	
	さみの木ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ トマトペースト にんにく 生姜	豚脂 砂糖	塩 醤油 トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	312	
	星型チーズ入り野菜サラダ	チーズ	キャベツ きゅうり 赤ピーマン		イタリアンドレッシング	2.9	
	オニオンスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ		とりがらスープ スープストック 塩 こしょう		
	いちごクレープ	豆乳 大豆粉	いちご レモン果汁	水あめ 砂糖 米粉 植物油	醤油		
12 (金)	米飯(減量)			米飯		597	季節の野菜を味わおう「大根」 12月から2月にかけて旬を迎える大根。冬の大根は柔らかくてみずみずしいのが特徴です。保存する時は、葉と根を切り分けて水分が蒸発しないようにビニール袋に入れて冷蔵庫に立てて保存することをおすすめします。
	牛乳	牛乳				23.7	
	大根のそぼろ煮	鶏肉	大根 にんじん たけのこ しいたけ グリンピース	里芋 でんぶん 砂糖 大豆油	酒 醤油	310	
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油 脂 でんぶん	酢 みりん かつおだし 醤油	2.1	
	カラフル和え		キャベツ きゅうり	ごま	ふりかけ調理用 カリカリ梅		
15 (月)	米飯(減量)			米飯		632	環境おうえん給食 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法です。化学肥料・化学農薬を原則使わず、遺伝子組み換え技術の利用等も行いません。今回は大根です。
	牛乳	牛乳				23.6	
	さばの香味焼き	さば	生姜	ごま	酒 醤油 みりん 赤唐辛子粉	362	
	茎わかめサラダ	茎わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし		和風たまねぎドレッシング	1.8	
	なめこ汁	豆腐 わかめ みそ	大根 なめこ 根菜ねぎ		かつおだし		
16 (火)	米飯(減量)			米飯		644	冬至献立 冬至は、1年の中で太陽の出ている時間が最も短く、夜の時間が長い日です。この日に、かぼちゃ(なんきん)やれんこん、人参など「ん」がつく食べ物を食べると、運が上向くと言われています。
	牛乳	牛乳				19.6	
	豆とかぼちゃのコロッケ	大豆	かぼちゃ	大豆油 じゃがいも 砂糖 バン粉 米粉 小麦粉	醤油 塩	373	
	野菜のアーモンド和え		キャベツ ほうれん草 もやし	アーモンド 砂糖	醤油	1.7	
	けんちん汁	豆腐	にんじん ごぼう しいたけ 大根 こんにゃく 根菜ねぎ	ごま油 じゃがいも	かつおだし 醤油 酒 塩		
17 (水)	食パン(減量)			パン		577	手を洗おう 寒さが厳しくなり、乾燥する季節になると風邪などの感染症が流行しやすくなります。手洗い、うがいをし、バランスのよい食事を取ることが感染症予防になります。水が冷たくてもしっかり手を洗いましょう。
	牛乳	牛乳				22.9	
	ミートマトオムレツ	鶏卵 鶏肉	たまねぎ トマトピューレ にんにく とうもろこし	砂糖 でんぶん 豚脂 オリーブ油 なたね油	トマトケチャップ 酢 塩	355	
	粉ふきいも	あおさ		じゃがいも		2.1	
	野菜スープ	豚肉	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれん草	でんぶん	塩 こしょう スープストック とりがらスープ 醤油		
	大豆チョコレート			大豆チョコレート			
18 (木)	米飯(減量)			米飯		699	大豆の力「豆乳プリン」 大豆は「畑の肉」とも言われていて、たんぱく質や脂質、ビタミンB群やミネラルが豊富に含まれています。豆乳は大豆を茹でてしぼったものです。
	牛乳	牛乳				21.4	
	チキンカレー	鶏肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんにく りんごペースト	大豆油 じゃがいも	塩 赤ワイン こしょう とりがらスープ チャツネ カレールー カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース	311	
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ レタス きゅうり		クリーミーコーンドレッシング	1.9	
	豆乳プリン	豆乳		水あめ 砂糖	塩		
19 (金)	米飯(減量)			米飯		638	のっぺい汁を知らう 「のっぺ」や「のっぺい」とは、片栗粉でとろみをつけた汁物を指します。とろみをつけることで、口当たりが良くなり、汁も冷めにくくなります。
	牛乳	牛乳				26.7	
	豆腐のごまみそ焼き	鶏肉 ひじき 鶏卵 豆腐 みそ		ごま でんぶん 砂糖	醤油 みりん	478	
	きゅうりとつば漬けの和え物のっぺい汁		きゅうり つばづけ			2.5	
22 (月)	米飯			米飯		589	季節の果物を味わおう「りんご」 りんごは、品種が多く8月後半から11月頃までさまざまな品種が収穫されます。また、収穫後、貯蔵してから出荷されるものもあるので、2月頃まで楽しむことができます。
	牛乳	牛乳				23.3	
	しずまえマンダイと野菜の中華煮	マンダイ	たまねぎ にんにく ピーマン	フレンチポテト 大豆油 砂糖 でんぶん	醤油 トマトケチャップ 酢 中華スープの素	277	
	ワンタンスープ	豚肉	白菜 もやし チンゲンサイ 根菜ねぎ	ワンタン	とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう 醤油	1.8	
	りんご		りんご				

※種類の製造過程で、卵、そばが混入する可能性があります。
 ※米飯の製造過程で、えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉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、カシューナッツ、くるみ、ごま、大豆、豚肉、マカダミアナッツ、もも、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。

※食材の使用については、安全確認に努めています。
 ※静岡市の学校給食では、三色分類は主に食品の働きで分けてあります。
 ※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

©食育だより(建学社)、食育ブック(少年写真新聞社)、学校給食(全国学校給食協会)のイラストを使用しています。



静岡市学校給食ウェブサイトには献立表や食育ニュース、食育学習コンテンツ、食材の産地情報などを掲載しています。