

12月 家庭配付用献立表

※記載されている栄養価は3、4年生もしくは中学校の数値です。
※給食費は全て食材料費に使われています。

日 (曜)	献立	小学校	Bブロック	西島学校給食センター	調味料	エネルギー(kcal)	一口メモ
		主に体を作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩(g)	
1 (月)	米飯(減量)	たんぱく質、無機質を多く含む	カロテン、ビタミンCを多く含む	米飯		675	この日は 中華の献立 です。中華丼には、肉、卵、野菜など多くの種類の食べ物が使われていて、彩り豊かです。
	牛乳	牛乳				27.4	
	中華丼	いか うずら卵 豚肉 なた	生姜 にんにく にんじん たけのこ 白菜 たまねぎ チンゲンサイ	大豆油 ごま油 でんぶ	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	302	
	揚げぎょうざ	鶏肉	キャベツ たまねぎ にんにく 生姜	小麦粉 豚脂 でんぶ 砂糖 大豆油	醤油	2.3	
	大根ときゅうりの中華漬け		きゅうり 大根	砂糖 ごま油	塩 酢 醤油		
2 (火)	米飯(減量)			米飯		697	さば は秋から冬にかけて脂がのっておいしくなります。魚の油は、血液の流れを良くしたり、脳の働きを活性化させる成分を含んでいます。
	牛乳	牛乳				26.7	
	さばの香味焼き	さば	生姜	ごま 大豆油	酒 醤油 みりん 赤唐辛子粉	341	
	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		和風乳化ドレッシング	2.2	
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 赤みそ 白みそ	大根 ごぼう しいたけ 根深ねぎ	じゃがいも ごま油	かつお節		
3 (水)	米飯(減量)			米飯		642	和食ではご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物を食べるときは、器を手にとって食べます。
	牛乳	牛乳				26.4	
	鶏そぼろ入り厚焼卵	鶏卵 鶏肉	生姜	砂糖 でんぶ	醤油 酢 塩	387	
	筑前煮	鶏肉	生姜 こんにゃく にんじん ごぼう れんこん	大豆油 砂糖	醤油 酒 みりん かつお節	2.0	
	なめこ汁	豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ	なめこ 大根 根深ねぎ		かつお節		
4 (木)	ソフトめん			ソフトめん		650	キウイフルーツ はビタミンCを豊富に含んでいます。ビタミンCには、病気に対する抵抗力を高める働きがあります。
	牛乳	牛乳				27.5	
	カレーソース	豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん れんこん	大豆油 じゃがいも	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	341	
	ハムサラダ	ハム	きゅうり キャベツ 枝豆		イタリアンドレッシング	2.8	
	キウイフルーツ		キウイフルーツ				
5 (金)	米飯(減量)			米飯		682	だしに生姜、赤みそを加えて煮込んだ みそおでん は、体が温まります。黒はんぺん、さつまあげなど静岡産の食材が入っています。
	牛乳	牛乳				30.0	
	みそおでん	生揚げ 豚肉 黒はんぺん さつまあげ うずら卵 昆布 赤みそ	大根 こんにゃく 生姜	砂糖 じゃがいも	醤油 かつお節	471	
	カラフル和え		キャベツ きゅうり		ふりかけ調理用 カリカリ梅	2.7	
	大豆といりこのポリポリ揚げ	大豆 かえり煮干し		でんぶ 大豆油 砂糖	醤油 みりん		
8 (月)	米飯(減量)			米飯		619	ごはんには、魚、豆、海藻、きのこ、いもなどを組み合わせた 和食 は、日本人が健康で長生きできる理由の一つだといわれています。
	牛乳	牛乳				26.9	
	いわしの梅煮	いわし	梅 生姜	砂糖	醤油 塩	518	
	切干大根の煮物	油揚げ	切干大根 にんじん こんにゃく	砂糖	かつお節 醤油 みりん	1.9	
	豚汁	豚肉 豆腐 白みそ 赤みそ	大根 ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも	かつお節		
9 (火)	食パン(減量)	ふるさと給食の日		パン		594	日本人にとって みかん といえば「温州みかん」。県内でも盛んに生産されていて、収穫時期の異なるいろいろな種類があります。
	牛乳	牛乳				22.0	
	クリームシチュー	鶏肉 チーズ 牛乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん ほうれん草	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	コンソメスープの素 塩 こしょう とんこつスープ	414	
	海藻サラダ	ひじき 海藻ミックス	きゅうり キャベツ 小松菜		和風ドレッシング	2.3	
	みかん		みかん				
10 (水)	米飯(減量)			米飯		675	ほうれん草 は一年中出回っていますが、寒い冬に旬を迎えます。旬の野菜は、おいしいだけでなく、栄養価も高くなります。
	牛乳	牛乳				27.7	
	ぎょうざ	豚肉 鶏肉 大豆粉	キャベツ たまねぎ 生姜	小麦粉 でんぶ 豚脂 砂糖	醤油 塩	321	
	五目野菜炒め	豚肉	生姜 根深ねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ	大豆油 砂糖 でんぶ ごま油	醤油 酒 こしょう オイスターソース	1.8	
	中華コンスープ	鶏肉 鶏卵 豆腐	たまねぎ とうもろこし ほうれん草	でんぶ ごま油	とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう		
11 (木)	米飯			米飯		566	ちゃんこ鍋 とは、ももとは相撲の力士たちが食べる鍋料理です。肉や豆腐、きのこなど、いろいろな具材が入っていて、野菜もたっぷり入ることができます。
	牛乳	牛乳				22.6	
	ちゃんこ鍋	ミートボール 豆腐 鶏肉	白菜 にんじん こんにゃく えのきたけ しめじ しいたけ		醤油 塩 かつお節	394	
	ししゃもの唐揚げ	ししゃも		でんぶ 大豆油		1.4	
	小かぶの甘酢漬け		小かぶ 小かぶ葉	砂糖	酢 塩		
12 (金)	米飯(減量)			米飯		608	野菜、いも、海藻、きのこなどに多く含まれる 食物せんい は、腸の中をきれいにし、生活習慣病を予防します。よくかんで食べましょう。
	牛乳	牛乳				23.8	
	肉じゃが	豚肉	たまねぎ こんにゃく にんじん しいたけ	大豆油 じゃがいも 砂糖	酒 醤油 みりん かつお節	322	
	ひじき入りおひたし	ひじき	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし	2.0	
	手作りふりかけ	ちりめん干し 塩昆布 かつお節		ごま 砂糖	酒 醤油 みりん 酢		



日 (曜)	献立	小学校	Bブロック	西島学校給食センター	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	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる			
15 (月)	うさぎ型パン(減量)	たんぱく質、無機質を多く含む	カロテン、ビタミンCを多く含む	炭水化物、脂質を多く含む		683	静岡市学校給食専用のウェブサイトでは、「ローストチキン」など、リクエストのあった給食レシピを紹介しています。「 静岡市 学校給食 」で検索してください。
	牛乳	牛乳	干しぶどう	パン		37.2	
	ローストチキン	鶏肉	たまねぎ にんじん セロリ	大豆油	赤ワイン 醤油	301	
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ とうもろこし きゅうり レモン果汁	サラダ油 砂糖	酢 塩 こしょう	3.2	
	ミネストローネ		にんじん たまねぎ 白菜 トマト	じゃがいも	とりがらスープ スープストック 塩 こしょう		
	カップケーキ	豆乳 大豆粉		砂糖 米粉 植物油 ココア			
16 (火)	米飯(減量)			米飯		605	マンダイは、静岡市で水揚げされたしずまゑの魚です。身が白く淡白な味です。この日の給食では、身を角切りにしたものを使います。
	牛乳	牛乳				25.6	
	白身魚と野菜の中華煮	マンダイ	たまねぎ にんじん ピーマン	でんぶん じゃがいも 大豆油 砂糖	醤油 トマトケチャップ 酢 中華スープの素	291	
	大根サラダ	まぐろ油漬	きゅうり 大根		中華ドレッシング	2.2	
17 (水)	米飯(減量)			米飯		677	甘辛く煮込んだ豚肉をご飯にのせるルーロー飯は、台湾の代表的な料理です。また台湾では米の生産量が多く、米を原料とする麺のビーフンもよく食べられています。
	牛乳	牛乳				31.3	
	ルーロー飯	豚肉 生揚げ うずら卵	生姜 根深ねぎ たけのこ しいたけ	大豆油 砂糖	酒 オイスターソース 薄口醤油	305	
	汁ビーフン	鶏肉	チンゲンサイ もやし きくらげ とうもろこし 菜ねぎ	ビーフン ごま油 でんぶん	中華スープの素 醤油	1.9	
18 (木)	杏仁かん	豆乳	黄桃 みかん バインアップル	砂糖			冬野菜のカレーには、 ブロッコリー や カリフラワー を使っています。これらはビタミンCを多く含むので、かぜの予防のためにもぜひ食べてほしい野菜です。
	麦入り米飯			麦ご飯		725	
	牛乳	牛乳				24.0	
	冬野菜のカレー	豚肉 スkimミルク チーズ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー りんご	大豆油 じゃがいも	赤ワイン とんこつスープ カレールウ 中濃ソース こしょう チャツネ トマトケチャップ	336	
19 (金)	ほうれん草とコーンのサラダ		ほうれん草 とうもろこし キャベツ		コールスロウドレッシング	2.7	冬冬にかぼちゃを食べるとかぜをひかない、といわれています。かぼちゃは長く保存できることから、長寿を願う意味もこめられているそうです。
	福神漬		大根 なす きゅうり れんこん 生姜	砂糖	醤油 酢 塩		
	うどん	冬至献立		うどん		627	
	牛乳	牛乳				28.0	
22 (月)	のっぺいうどん	豚肉	ほうれん草 白菜 にんじん こんにゃく しいたけ 根深ねぎ	でんぶん	みりん 醤油 塩 かつお節	318	成長期の体に必要なたんぱく質やカルシウムなどを十分とるため、冬休みも毎日、牛乳や乳製品をとりましょう。
	豆とかぼちゃのコロッケ	大豆	かぼちゃ	じゃがいも パン粉 米粉 小麦粉 砂糖 大豆油	醤油 塩	2.7	
	和風サラダ	いか わかめ	きゅうり キャベツ		ごまドレッシング		
	米飯(減量)			米飯		603	
22 (月)	牛乳	牛乳				27.8	
	豚肉の生姜焼き	豚肉	生姜 たまねぎ	大豆油	醤油 酒	388	
	野菜のごま和え		キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油	2.1	
	みそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ 白みそ 赤みそ	白菜 大根 根深ねぎ		かつお節		

おしらせ

- ・この献立表には、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。
- ・給食で使用している魚介類(しらすばしなど)や海藻には、エビやイカ、カニ、タコなどが混入している場合があります。
- ・米飯の製造工場では、同一ラインにてえび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉を含む製品を製造しております。
- ・パンは小麦、乳を使用しており、パンの製造工場では、同一ラインにてくるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、ごま、大豆、豚肉、マカダミアナッツ、もも、りんご、ゼラチンを含む製品を製造しております。
- ・めん類は小麦を使用しており、めん類の製造工場では、同一ラインにてそば、卵を含む製品を製造しております。
- ・揚げ油は、料理が変わるたびに交換するとは限りません。

- ・給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。
- ・魚には、小骨が残っている場合があります。食べるときは注意しましょう。
- ・献立表の食品の分類については、静岡市では、食べ物のかたまりの働きで分けています。
- ・献立により、栄養価や子どもたちの食べられる量を考慮して、主食を減量することがあります。

手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう

手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。



流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。

水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れず。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的。