

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。

		小学校	Bブロック	西島学校給食センター			
日 (曜)	献立	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 カルテイン、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	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
1 (月)	米飯(減量) 牛乳 中華丼 揚げぎょうざ 大根ときゅうりの中華漬け			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				27.4	
		いか うずら卵 豚肉 なると	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 でんぶん	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	
		鶏肉	キャベツ たまねぎ にんにく 生姜	小麦粉 豚脂 でんぶん 砂糖 大豆油	醤油	2.3	
			きゅうり 大根	砂糖 ごま油	塩 醋 醤油		
2 (火)	米飯(減量) 牛乳 さばの香味焼き 茎わかめサラダ みそけんちん汁			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				26.7	
		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	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	
		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) 牛乳 鶏そぼろ入り厚焼卵 筑前煮 なめこ汁			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、器を手に持て食べます。
		牛乳				26.4	
		鶏卵 鶏肉	生姜	砂糖 でんぶん	醤油 醋 塩	387	
		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	
		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 牛乳 カレーソース ハムサラダ キウイフルーツ			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				27.5	
		豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじんりんご	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	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				
5 (金)	米飯(減量) 牛乳 みそおでん カラフル和え 大豆といりこのポリポリ揚げ			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				30.0	
		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		ぶりかけ調理用 カリカリ梅	2.7	
		大豆といりこのポリポリ揚げ		でんぶん 大豆油 砂糖	醤油 みりん		
8 (月)	米飯(減量) 牛乳 いわしの梅煮 切干大根の煮物 豚汁			米飯		619	ごはんに、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				26.9	
		いわし	梅 生姜	砂糖	醤油 塩	518	
		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) 牛乳 クリームシチュー 海藻サラダ みかん	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				22.0	
		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 マーチガリン	コンソメスープの素 塩 こしょう とんこつスープ	414	
		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					
10 (水)	米飯(減量) 牛乳 ぎょうざ 五目野菜炒め 中華コーンスープ			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				27.7	
		豚肉 鶏肉 大豆粉	キャベツ たまねぎ にら 生姜	小麦粉 でんぶん 豚脂 砂糖	醤油 塩	321	
		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 でんぶん ごま油	醤油 酒 こしょう オイスターソース	1.8	
		鶏肉 鶏卵 豆腐	たまねぎ とうもろこし ほうれん草	でんぶん 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 牛乳 ちゃんこ鍋 ししゃもの唐揚げ 小かぶの甘酢漬け			米飯		566	ちゃんこ鍋とは、もと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、野菜もたっぷりることができます。
		牛乳				22.6	
		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		でんぶん 大豆油		1.4	
			小かぶ 小かぶ葉	砂糖	酢 塩		
12 (金)	米飯(減量) 牛乳 肉じゃが ひじき入りおひたし 手作りふりかけ			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て、生活習慣病を予防します。よくかんで食べましょう。
		牛乳				23.8	
		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	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし	2.0	
		ちりめん干し 塩昆布 かつお節		ごま 砂糖	酒 醤油 みりん 醋		

		小学校	Bブロック	西島学校給食センター		
日 (曜)	献立	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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩(g)
15 (月)	うさぎ型パン(減量) 牛乳 ローストチキン フレンチサラダ ミネストローネ カップケーキ	干しうどり 牛乳 鶏肉 ハム にんじんたまねぎ 豆乳 大豆粉	パン 大豆油 サラダ油 砂糖 じゃがいも 砂糖 米粉 植物油 ココア			683 37.2 301 3.2
						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。
16 (火)	米飯(減量) 牛乳 白身魚と野菜の中華煮 大根サラダ 白菜スープ		米飯			605 25.6
		牛乳 マンダイ	てんぶん じゃがいも 大豆油 砂糖 醤油 トマトケチャップ 醋 中華スープ の素			291
		まぐろ油漬 豚肉	中華ドレッシング			2.2
		白菜 チンゲンサイたまねぎしめじ 根深ねぎ	とりがらスープ コンソメスープの素 塩 こしょう 醤油			
17 (水)	米飯(減量) 牛乳 ルーロー飯 汁ピーフン 杏仁かん		米飯			677 31.3
		牛乳 豚肉 生揚げ うずら卵	大豆油 砂糖 酒 オイスターソース 薄口醤油			305
		鶏肉	ビーフン ごま油 てんぶん 中華スープの素 醤油			1.9
		豆乳	砂糖			
18 (木)	麦入り米飯 牛乳 冬野菜のカレー ほうれん草とコーンのサラダ 福神漬		麦ご飯			725 24.0
		牛乳 豚肉 スキムミルク チーズ	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
						2.7
19 (金)	うどん 牛乳 のっぺいうどん 豆とかぼちゃのコロッケ 和風サラダ	冬至献立	うどん			627 28.0
		牛乳 豚肉	てんぶん みりん 醤油 塩 かつお節			318
		大豆	じゃがいも パン粉 米粉 小麦粉 砂糖 大豆油 醤油 塩			2.7
		いか わかめ	きゅうり キャベツ ごまだれ			
22 (月)	米飯(減量) 牛乳 豚肉の生姜焼き 野菜のごまあえ みそ汁		米飯			603 27.8
		牛乳 豚肉	大豆油 醤油 酒			388
			ごま 砂糖 醤油			2.1
		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、料理が変わると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、食べ物の体の中で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。

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には、保湿剤をこまめに塗りましょう。

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。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。