

12月 きゅうしょくこんだてひょう

静岡市学校給食献立作成テーマ：感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち

令和7年度

静岡市立清水三保一小学校

日 曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 しじつ カルシウム えんぶん	一口メモ
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギーになる (きいろ)		
1日 (月)	ロールパン			ロールパン	574kcal 26.6g 22.8g 377mg 1.9g	大豆  大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど栄養価が高い食品です。良質のたんぱく質が豊富です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいすシチュー	とりにく だいす チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも バター こむぎこ		
	グリーンサラダ		きゅうり キャベツ ブロッコリー	ドレッシング		
2日 (火)	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま	598kcal 22.6g 18.4g 346mg 2.0g	ちゃんこ鍋  相撲の力士が作る鍋料理を「ちゃんこ鍋」といいます。鍋料理は煮込むと野菜のかさが減るので、たくさん野菜を食べることができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぶん		
	ちゃんこなべ	とりにく とうふ	はくさい みずな こんにゃく えのきだけ にんじん しめじ			
	キウイフルーツ		キウイフルーツ			
3日 (水)	ハヤシライス	ぎゅうにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム	こめ むぎ あぶら ルウ	596kcal 21.0g 19.2g 267mg 2.2g	学校給食センター や小中学校の給食 室では、調理員を 募集してい ます！！ 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はなやさいのサラダ		きゃべつ カリフラワー ブロッコリー とうもろこし	マヨネーズ さとう		
4日 (木)	ロールパン			ロールパン	598kcal 26.1g 20.6g 415mg 2.3g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきそば	ぶたにく いか	しょうが キャベツ	むしめん あぶら		
	ちゅうかコンスープ	たまご とうふ	たまねぎ とうもろこし	でんぶん		
	みかん		みかん			
5日 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	599kcal 26.1g 18.7g 437mg 1.9g	さつま芋  さつま芋は食物繊維が豊富です。お腹の調子を整える働きがあります。品種によって食感や甘みに違いがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ はねぎ ねぶかねぎ しょうが にんにく	さとう 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		きゅうり だいこん	さとう ごまあぶら ごま		
	さつまいもいりあじつけにぼし	にぼし		さつまいも さとう		
8日 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	608kcal 25.8g 17.8g 330mg 2.0g	里芋  里芋は秋から冬が旬です。独特の粘りが特徴の芋です。食物繊維が豊富なので、お腹をきれいにする役割があります。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいこんとさといものそぼろに	ぶたにく	にんじん たけのこ しいたけ だいこん グリンピース	さといも あぶら さとう でんぶん		
	なっとう	なっとう				
	ごまあえ		キャベツ ほうれんそう	さとう ごま		
9日 (火)	りんごパン			りんごパン	552kcal 21.4g 18.4g 351mg 2.4g	ほうれん草  ほうれん草は秋から冬が旬です。和え物やスープなど、いろいろな料理に使われます。鉄分が豊富な野菜なので、貧血予防に役立ちます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	トマトオムレツ	たまご	トマト たまねぎ	マヨネーズ さとう あぶら でんぶん		
	コーンとほうれんそうのソテー		ほうれんそう キャベツ とうもろこし	あぶら		
	クラムチャウダー	あさり ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも こむぎこ バター		
10日 (水)	にしょくどん	とりにく たまご	しょうが しいたけ たけのこ グリンピース	こめ むぎ さとう あぶら	643kcal 26.2g 19.4g 310mg 1.6g	かぼちゃ  12月にはかぼちゃを食べる日があります。「冬至」です。今年は12月22日です。冬至とは日の出から日の入りまでの時間が1年で最も短い日のことです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぼちゃのみそしる	とうふ みそ	はくさい こまつな ねぶかねぎ かぼちゃ えのきだけ			
	とうにゅうプリン	とうにゅう		さとう		
11日 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	626kcal 24.3g 18.4g 299mg 1.9g	八宝菜  たくさんのおいしい具材を使った料理という意味の中華料理です。給食でも肉、魚介、野菜等たくさんの材料を使って作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はっほうさい	ぶたにく いか えび	しょうが にんにく にんじん たこのこ はくさい きくらげ チンゲンサイ	あぶら ごまあぶら でんぶん		
	シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぶん さとう こむぎこ		
	みかん		みかん			
12日 (金)	くろさとうパン			くろさとうパン	582kcal 23.1g 24.3g 337mg 2.3g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ようふうおでん	とりにく ソーセージ こんにゃく うずらたまご	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん	じゃがいも		
	パインサラダ		きゅうり キャベツ パインアップル	あぶら		



日曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギーたんぱく質カルシウム kcal g mg g	一口メモ
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギーになる (きいろ)		
16日 (火)	サーモンフライバーガー	さけ	キャベツ	げんまいパン パンこ あぶら	583kcal 27.0g 16.6g 335mg 2.4g	かぶ  冬の“かぶ”は甘みが増しておいしく食べることが出来ます。今日の「ポトフ」には“かぶの葉”も使っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぶいりポトフ	とりにく	たまねぎ にんじん こかぶ	じゃがいも		
	みかん		みかん			
17日 (水)	カレーなんばんうどん	ぶたにく あぶらあげ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	うどん あぶら ルウ でんぶん	611kcal 29.3g 23.1g 485mg 2.4g	カレー南蛮うどん  カレーに使われるスパイスには体を温める働きがあります。カレー味の料理を食べると体がほかほかします。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいすとじゃこのあげに	だいす かえりにほし		でんぶん さつまいも ごま あぶら さとう		
	チーズ	チーズ				
18日 (木)	むぎごはん	ふるさと給食の日	環境おうえん給食	こめ むぎ	633kcal 27.2g 20.7g 324mg 1.6g	環境おうえん給食  静岡市では、給食に有機農産物を使う取り組みを始めています。「環境に優しいお茶ふりかけ」に使われるお茶は有機農業で作られました。
	かんきょうにやさしいおちゃふりかけ	かつおぶし のり	まっちゃ	ごま さとう こむぎこ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	お茶を使用した献立			
	さわらのごまみそかけ	さわら みそ	しょうが	でんぶん あぶら さとう ごま		
	ひじきのおひたし	ひじき	ほうれんそう きゃべつ			
	のっぺいじる	とりにく とうふ	だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎしいだけ	さといも でんぶん		
19日 (金)	ピラフ	ソーセージ	たまねぎ にんじん とうもろこし	こめ むぎ あぶら	610kcal 25.5g 23.1g 300mg 2.2g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ローストチキン	とりにく	たまねぎ にんじん セロリ しょうが			
	やさいスープ		たまねぎ ほうれんそう きゃべつ			
	ケーキ	とうにゅう おから かんてん		さとう こめこ		

★ 食材の使用については安全確認に努めています。

- 献立表に記載されている日ごとの栄養価は、小学3～4年生の数値です。
- 食中毒予防のため、学校給食で提供された食べ物は持ち帰ることができません。御了承ください。
- 学校給食の1食単価は280円です。食材料費に使用し、光熱水費や人件費等は含まれていません。

<注意> ※家庭配付献立表には、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。  
※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。  
※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、

イラスト: ©SeDoc 少年写真新聞社・学校給食(全国学校給食協会)



## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

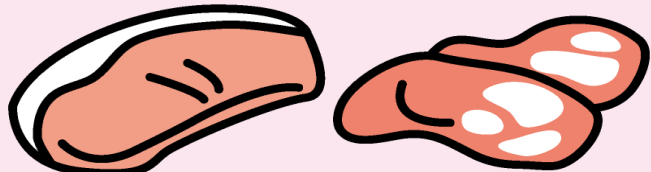
いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



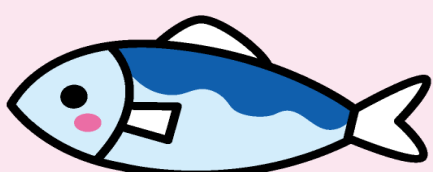
## 風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

### 丈夫な体をつくる

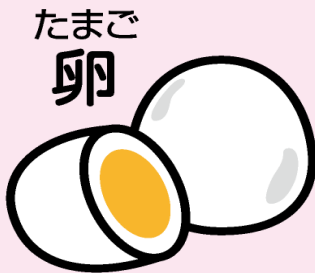
#### たんぱく質



にくるい  
肉類



ぎょかいるい  
魚介類



たまご  
卵



だいす  
大豆



だいすせいひん  
大豆製品



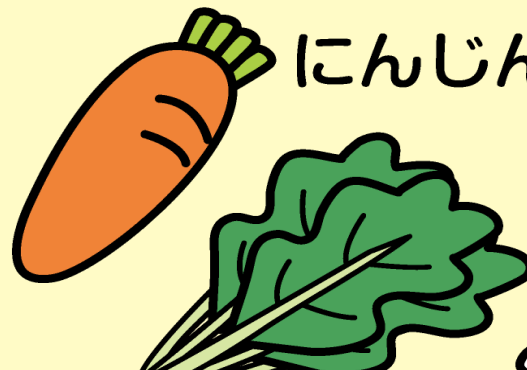
ぎゅうにゅう にゅうせいひん  
牛乳・乳製品



ヨーグルト

### 強い抗酸化作用で体を守る

#### ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

#### ビタミンC



ブロッコリー



パプリカ



いちご

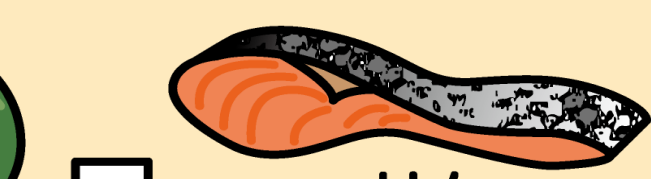
キウイフルーツ

じゃがいも

#### ビタミンE



かぼちゃ



サケ

サラダ油

油

アーモンド