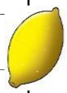
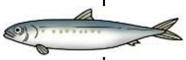
12月　家庭配付用献立表

◎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
環境おうえん給食

小学校　Bブロック　中吉田学校給食センター

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)	一口メモ
1 (月)	米飯			米飯		596	**季節の料理や食べ物を知ろう「里芋」** 日本では、いろいろな種類のいもが食べられていますが、里芋は秋に旬を迎えます。
	牛乳	牛乳				24.4	
	里芋といかの煮物	豚肉 いか 生揚げ	にんじん 大根 こんにゃく 枝豆	里芋 砂糖	かつおだし 酒 醤油	296	
	かにかまサラダ	かにかまぼこ	きゅうり もやし		和風たまねぎドレッシング	1.7	
	茶わん蒸し	鶏卵	枝豆 しいたけ		醤油 塩 魚醤		
2 (火)	米飯(減量)			米飯		588	**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。
	牛乳	牛乳				21.2	
	黒はんぺんのフライ	黒はんぺん		大豆油 パン粉 小麦粉 でんぷん	塩	361	
	野菜のレモンじょうゆ和え		ほうれん草 キャベツ レモン果汁		醤油 かつおだし	1.9 	
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	大根 にんじん ごぼう しめじ 根深ねぎ	じゃがいも ごま油	かつおだし 酒 みりん 塩		
3 (水)	食パン(減量)			パン		571	**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。
	牛乳	牛乳				23.3	
	冬野菜のクリームシチュー	鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん 小かぶ 白菜 カリフラワー	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム	塩 こしょう スープストック とんこつスープ	383	
	ハムサラダ	ハム	きゅうり キャベツ		フレンチドレッシング	2.1	
	みかん		みかん				
4 (木)	米飯			米飯		628	**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、汁の中につみ入れて作るところから、名付けられました。
	牛乳	牛乳				26.2	
	二色丼(ツナそぼろ)	まぐろ油漬	生姜 枝豆	砂糖	醤油 酒	398	
	二色丼(卵そぼろ)	鶏卵		砂糖 植物油脂	酢 塩 かつおだし	2.2	
	野菜のごま和え(フェアトレード)		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	醤油		
	駿河汁	いわしのつみれ 豆腐 みそ	にんじん 生姜 大根 葉ねぎ	玄米団子	かつおだし		
5 (金)	麦入り米飯			麦ご飯		645	**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。
	牛乳	牛乳				23.3	
	中華丼	豚肉 あさり なると	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	大豆油 ごま油 でんぷん	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	293	
	えびしゅうまい	えび たら	たまねぎ	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉	塩	2.5	
	大根ときゅうりの中華漬け		きゅうり 大根	砂糖 ごま油	酢 醤油 塩		
8 (月)	米飯(減量)			米飯		604	**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。
	牛乳	牛乳				22.3	
	みそおでん	豚肉 昆布 黒はんぺん さつまあげ うずら卵 みそ	こんにゃく 大根	じゃがいも 砂糖	かつおだし 醤油 みりん	342	
	油揚げ入りおひたし	油揚げ	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし	2.3	
	パインアップル缶		パインアップル				
9 (火)	ソフトめん			ソフトめん		681	**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。緑黄色野菜の仲間で、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。
	牛乳	牛乳				26.5	
	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 マッシュルーム りんごペースト	大豆油	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	334	
	ブロッコリーのサラダ		キャベツ ブロッコリー とうもろこし	じゃがいも マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ	こしょう	2.3	
	タコさんたこ焼き	たこ	キャベツ ねぎ 生姜酢漬	小麦粉 揚げ玉 植物油 砂糖	かつおだし 塩		
10 (水)	米飯			米飯		642	**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。
	牛乳	牛乳				24.6	
	いわしの煮付	いわし	生姜	砂糖	醤油 塩	443	
	切干大根の煮物	油揚げ さつまあげ	切干大根 にんじん こんにゃく	砂糖	かつおだし 醤油 みりん	2.2	
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	たまねぎ 大根 ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし		

小学校　Bブロック　中吉田学校給食センター

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)	一口メモ
11(木)	米飯(減量)			米飯		578	**鉄分をとろう「あさりの佃煮」**
	牛乳	牛乳				22.1	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。
	肉豆腐	豚肉 焼き豆腐	こんにゃく にんじん 白菜 しめじ 根深ねぎ	砂糖	酒 みりん 醤油	343	
	いか入り和風サラダ	いか わかめ	きゅうり キャベツ		和風乳化ドレッシング	2.3	
	あさりの佃煮	あさり	生姜	砂糖	醤油		
12(金)	うさぎ型パン(減量)			うさぎ型パン		703	**クリスマス献立**
	牛乳	牛乳				25.6	クリスマスをイメージして、ハンバーグをも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。
	もみの木ハンバーグ	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		
15(月)	米飯(減量)			米飯		597	**季節の野菜を味わおう「大根」**
	牛乳	牛乳				23.7	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。
	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 でんぷん 砂糖 大豆油	酒 醤油	310	
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油脂 でんぷん	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		
16(火)	米飯(減量)			米飯		632	**環境おうえん給食**
	牛乳	牛乳				23.6	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。
	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 根深ねぎ *有機農業で作られた大根を使用しています*		かつおだし		
17(水)	米飯(減量)			米飯		644	**冬至献立**
	牛乳	牛乳				19.6	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。
	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 パン粉 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 根深ねぎ	ごま油 じゃがいも	かつおだし 醤油 酒 塩		
18(木)	食パン(減量)			パン		577	**手を洗おう**
	牛乳	牛乳				22.9	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、うがいをして、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。
	ミートトマトオムレツ	鶏卵 鶏肉	たまねぎ トマトピューレ にんじん とうもろこし	砂糖 でんぷん 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	でんぷん	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			
19(金)	米飯(減量)			米飯		699	**大豆の力「豆乳プリン」**
	牛乳	牛乳				21.4	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。
	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 にんじん 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 カレールウ 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		
22(月)	米飯(減量)			米飯		638	**のっぺい汁を知ろう**
	牛乳	牛乳				26.7	「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。
	豆腐のごまみそ焼き	鶏肉 ひじき 鶏卵 豆腐 みそ		ごま でんぷん 砂糖	醤油 みりん	478	
	きゅうりとつぼ漬けの和え物		きゅうり つぼづけ			2.5	
	のっぺい汁	豚肉 油揚げ 豆腐	こんにゃく にんじん 大根	里芋 でんぷん	かつおだし 塩 醤油		

※麺類の製造過程で、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きます。
※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。

学校給食課ウェブサイトぜひ見てね！

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。