



令和7年度

## 12月 きゅうしょくこんだてひょう

静岡市学校給食年間献立作成テーマ

感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち

静岡市立庵原学校給食センター

					3・4年生	中学生		
日曜日	こ ん だ て	おもなざいりょうと体の中でのほたらき			エネルギーkcal		お知らせ	
		あ か	み ど り	き い ろ	たんぱく質g			
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる	カルシウムmg			
1月	しよくパン			パン			<b>手洗いで感染症予防を</b> 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、細菌やウイルスがたくさん付くので、食事の前はきちんと手洗いをしましょう。	
	だいずチョコレート	だいず スキムミルク		さとう ココア	634	827		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.3	29.9		
	ようふうおでん	とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん こんにやく いんげん	あぶら じゃがいも	373	410		
	ほうれんそうとコーンのソテー	うずらたまご	ほうれんそう コーン	あぶら				
2火	ごはん	環境おうえん給食		こめ			<b>環境おうえん給食</b> 今週の2日、4日のごはんは、有機農業で作られたお米を使います。静岡市葵区の「大橋農園」さんが、ていねいに作ってくれたお米です。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			607	730		
	いなか	ぶたにく なまあげ みそ	にんにく しょうが だいこん にんじん ごぼう こんにやく しいたけ	じゃがいも ごまあぶら さとう	20.3	24.6		
	かぶのあまずつけ		かぶ	さとう	347	383		
	とうにゅうプリン	とうにゅう		さとう みずあめ				
3水	カレーなんばん	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが しろねぎ	うどん あぶら ルウ でんぶ	648	804	<b>カレー南蛮</b> カレー南蛮の「南蛮」はねぎのことを言うそうです。カレーをだし汁で伸ばしたスープに油揚げや長ねぎを加えた和風の味わいです。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30.6	38.4		
	だいずとじゃこのあげに	だいず かえりにぼし		でんぶ あぶら さとう ごま	439	502		
	りんごゼリー		りんご	さとう				
4木	ハヤシライス	環境おうえん給食		こめ			<b>牛乳を飲む</b> 寒い時期になると、牛乳の残りが増えます。ゆっくり少しずつ飲んで、成長に欠かせないカルシウムをしっかりとってほしいと思います。※クラスに1本、和風ドレッシングが付きまます。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	じゃがいも あぶら さとう ルウ	654	795		
	かいそうサラダ	かいそう	キャベツ きゅうり	ドレッシング	24.3	29.4		
	にゅうさんきんいんりょう	にゅうさんきんいんりょう			317	336		
5金	ロールパン			パン			<b>洋梨について</b> 洋梨はヨーロッパで多く作られています。日本の梨はシャキシャキしていますが、洋梨はねっとりとした食感です。※クラスに1本、コールスロドレッシングが付きまます。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			610	758		
	クリームシチュー	とりにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん パセリ いんげん	あぶら じゃがいも ルウ	25.4	31.6		
	コーンサラダ	ぎゅうにゅう とうにゅう	キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング	346	385		
	ようなし(かん)		ようなし	さとう				
8月	ピラフ	ベーコン	たまねぎ コーン あかピーマン グリンピース	こめ あぶら			<b>ヨーグルト</b> ヨーグルトは牛乳を乳酸菌で発酵させたものです。消化吸収が良くおなかの善玉菌を増やしてくれます。健康長寿の国ブルガリアで食べられていたことから注目されました。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			602	717		
	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	19.7	22.5		
	ポテトスープ		たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも	382	389		
	ヨーグルト	ヨーグルト						
9火	フィッシュバーガー			パン			<b>冬野菜「白菜」</b> 白菜は冬に旬を迎える冬野菜です。鍋やスープにすると、煮汁に溶け出した栄養もしっかりとることができます。※小袋のソースが一人1つ付きまます。	
	たらフライ	たら		あぶら パンこ こむぎこ あぶら	621	737		
	キャベツソテー(カレー)		キャベツ		28.8	34.0		
	スライスチーズ	チーズ			424	479		
	はくさいとにくだんごのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	はくさい にんじん たまねぎ しょうが にんにく	はるさめ さとう あぶら				
10水	むぎごはん			こめ むぎ			<b>健康に良い青魚の油</b> 肉類に多く含まれる脂肪はとりすぎに注意する必要がありますが、魚の油には、病気を予防したり脳の働きを活発にしたりする良い効果があります。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			617	744		
	いわしのからあげごまかけ	いわし		でんぶ あぶら ごま さとう	23.6	26.6		
	カラフルあえ	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ きゅうり うめ		443	500		
	みそしる		だいこん はだいこん					
11木	マーガリンパン			パン マーガリン			<b>かぜの予防</b> 空気が乾燥する季節は、かぜやインフルエンザの菌が活発になります。予防するには、手洗いとうがい大切です。食事の前や外から帰ってきた時などは、手洗いとうがいをするを心がけましょう。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			665	850		
	コーンシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン パセリ	じゃがいも あぶら ルウ	25.2	30.5		
	パインサラダ		キャベツ きゅうり パインアップル	あぶら さとう	390	425		
	あじつきにぼし	かたくちいわし		さとう				
12金	むぎごはん			こめ むぎ			<b>けんちん汁はどんな料理？</b> 鎌倉時代にお寺で修行僧たちが食べていたといわれる汁物です。豆腐や根菜類をたっぷり使った精進料理です。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			610	766		
	さばのみそに	さば みそ		さとう	23.9	29.7		
	そくせきづけ	こんぶ	キャベツ	ごま	373	416		
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん しろねぎ	さといも ごまあぶら				
15月	しよくパン			パン			<b>好き嫌いせず食べよう</b> 食べものにはそれぞれ役割があります。献立表では、3つのほたらきに分けています。それぞれ持っている栄養がちがうので、好き嫌いをせずに食べることが大切です。	
	いちごジャム		いちご	さとう みずあめ	559	750		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.6	28.2		
	とりにくのトマトいため	とりにく	たまねぎ マッシュルーム コーン トマト	あぶら バター こむぎこ マカロニ	302	336		
	はくさいスープ	ベーコン	はくさい ちんげんさい	はるさめ				

日曜日	こ ん だ て	おもなざいりょうと体の中でのほたらき			エネルギーkcal		お知らせ
		あ か	み ど り	き い ろ	たんぱく質g		
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる	カルシウムmg		
16 火	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ あぶら ごま	691	864	<b>ちゃんこ鍋</b> ちゃんこ鍋は、相模部屋でお相撲さんが食べる料理です。寒い季節、鍋を囲むと心も体も温まりますね。野菜をたっぷりとることができるおすすめの料理です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.7	34.1	
	ちゃんこなべ	ぶたにく どうふ あぶらあげ	はくさい みずな にんじん こんにゃく えのきだけ しめじ		381	430	
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら			
	ミックスナッツ	そらまめ ひよこまめ		アーモンド あぶら			
17 水	うずまきがたマーガリンパン			パン マーガリン			<b>楽しい冬休み</b> もうすぐ冬休みが始まります。年末年始は生活が不規則になりやすい時です。休みの間も元氣よく過ごすために、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えて過ごしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			673	761	
	もみのきハンバーグ	とりにつ ぶたにつ だいず	たまねぎ にんにく しょうが トマト	さとう あぶら	24.5	26.9	
	ブロッコリー		ブロッコリー		343	358	
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん たまねぎ トマト いんげん	じゃがいも マカロニ			
18 木	クリスマスデザート	とうにゅう	いちご	みずあめ さとう			<b>ふるさと給食の日</b> 静岡県産のかつお節と、ちりめん干しを使った手作りのふりかけです。海に面した静岡県では、おいしい海のことをたくさんとることができます。
	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	609	752	
	てづくりふりかけ	しらすぼし こんぶ かつおぶし		ごま さとう	25.5	31.0	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			356	397	
	にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ	じゃがいも あぶら さとう			
19 金	きゅうりどつぽづけの あえもの		きゅうり つぽづけ	ごま			<b>かぼちゃでかせ予防</b> かぼちゃはビタミンA(カロテン)が豊富です。肌や粘膜を健康に保ち、免疫力を高めます。12月の冬至の日(22日)にかぼちゃを食べると、かせをひかずに元気に冬を越せると言われます。
	くるぎとうしょくパン			パン こくとうみつ	593	769	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.9	23.6	
	かぼちゃフライ	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ	さとう でんぶん パンこ こむぎこ あぶら	318	357	
	ワンタンスープ	たまご ぶたにく みそ	たまねぎ しょうが にんじん はくさい もやし しろねぎ	こむぎこ でんぶん ごまあぶら			
22 月	ゆずゼリー		ゆず	さとう			<b>豆腐の栄養</b> 豆腐は中国で生まれ、日本に伝わりました。「畑の肉」と言われる大豆から作られていて、質のよいたんぱく質がたくさん含まれています。 ※小学校給食なし
	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ		784	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				32.7	
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく にんじん しろねぎ	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん		458	
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	ごまあぶら さとう ごま			
	さつまいもスティック			さつまいも さとう あぶら			

○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、くるみ、卵、落花生、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

○家庭配付用献立表には、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。

○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。



学校給食課のホームページでは、わくわく給食や給食のレシピを紹介しています。くわしくはこちらからご覧ください。



家で過ごす時間が増える冬休みに、学校給食のメニューを作ってみませんか。

3日の給食に登場する「大豆とじゃこの揚げ煮」を紹介します。揚げた大豆と煮干しは歯ごたえがあるので、よくかんで食べましょう。不足しがちなカルシウムもとることができます。



### 大豆とじゃこの揚げ煮

<作りやすい分量(子ども4人分)>

ゆで大豆 100g ☆砂糖 小さじ2  
片栗粉 大さじ1 ☆しょうゆ 小さじ1  
煮干し 20g ☆みりん 小さじ1  
揚げ油 適量 ☆水 小さじ1

<作り方>

- ①フライパンで白ごまを炒り、皿にとっておく
- ②煮干しを素揚げする
- ③大豆は水気をきり、片栗粉をまぶして揚げる  
(②③の揚げ油の温度は160℃くらい)
- ④フライパンに☆を入れ、一煮立ちさせて火を止める

