

12月 きゅうしょくこんだてひょう



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

日曜日	こ ん だ て	おもなざいりようと体の中でのはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg	お知らせ
		あ か	み ど り	き い ろ		
		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		
1月	しょくパン			パン	634 23.3 373	827 29.9 410
	たいずチョコレート	たいず スキムミルク		さとう ココア		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ようふうおでん	とりにく ウィンナー うずらたまご	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん	あぶら ジャガイモ		
2火	ほうれんそうとコーンのソテー		ほうれんそう コーン	あぶら	607 20.3 347	環境おうえん給食 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。
	ごはん	[環境おうえん給食]		こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いなかに	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 こんにゃく しいたけ	じゃがいも ごまあぶら さとう		
3水	かぶのあますづけ		かぶ	さとう	648 30.6 439	カレー南蛮 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。
	とつにゅうプリン	とうにゅう		さとう みずあめ		
	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	あぶら ルウ でんぶん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
4木	だいすとじやこのあげに	だいす かえりにぼし		でんぶん あぶら さとう ごま	654 24.3 317	牛乳を飲もう 寒い時期になると、牛乳の残りが増えます。ゆっくり少しづつ飲んで、成長に欠かせないカルシウムをしっかりと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す。
	りんごゼリー		りんご	さとう		
	ハヤシライス	[環境おうえん給食]		こめ		
	ぎゅうにく チーズ	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 グリンピース	じゃがいも あぶら さとう ルウ		
5金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			610 25.4 346	洋梨について 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、コールスロードレッシングが付きます。
	クリームシチュー	とりにく だいす チーズ ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ いんげん	あぶら ジャガイモ ルウ		
	コーンサラダ	かいそう	キャベツ きゅうり	ドレッシング		
	ようなし(かん)	にゅうさんきんいんりょう	にゅうさんきんいんりょう	さとう		
8月	ロールパン			パン	758 31.6 385	ヨーグルト 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				
	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		
	ポテトスープ		たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも		
9火	ヨーグルト	ヨーグルト			795 29.4 336	冬野菜「白菜」 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つ付きます。
	フizzシユバーガー			パン		
	たらフライ	たら		あぶら パンこ ごむぎこ		
	キャベツソテー(カレー)	キャベツ		あぶら		
10水	スライスチーズ	チーズ			621 28.8 479	健康に良い青魚の油 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				
	はくさいとくだんごのスープ	とりにく ぶたにく だいす	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		
	むぎごはん			こめ むぎ		
11木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			744 26.6 500	かぜの予防 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、手洗いなどが大切です。食事の前や外から帰ってきた時などは、手洗いなどを心がけましょう。
	いわしのからあげごまづかけ	いわし		でんぶん あぶら ごま さとう		
	カラフルええ		キャベツ きゅうり うめ			
	みそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	だいこん はだいこん			
12金	マーガリンパン			パン マーガリン	850 30.5 425	けんちん汁はどんな料理? 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				
	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		
	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		
15月	あじつきにぼし	かたくちいわし		さとう	559 21.6 302	好き嫌いせず食べよう 食べものにはそれぞれ役割があります。献立表では、3つのはたらきに分けています。それぞれ持っている栄養が違うので、好き嫌いをせずに食べることが大切です。
	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのみそに	さば みそ		さとう		
15月	そくせきづけ	こんぶ	キャベツ	ごま	750 28.2 336	好き嫌いせず食べよう 食べものにはそれぞれ役割があります。献立表では、3つのはたらきに分けています。それぞれ持っている栄養が違うので、好き嫌いをせずに食べることが大切です。
	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	さともい ごまあぶら		
	しょくパン			パン		
	いちごジャム		いちご	さとう みずあめ		
15月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			599 21.6 302	好き嫌いせず食べよう 食べものにはそれぞれ役割があります。献立表では、3つのはたらきに分けています。それぞれ持っている栄養が違うので、好き嫌いをせずに食べることが大切です。
	とりにくのトマトイタメ	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 ごむぎこ マカラニ		
15月	はくさいスープ	ペーコン	はくさい ちんげんさい	はるさめ	766 29.7 416	好き嫌いせず食べよう 食べものにはそれぞれ役割があります。献立表では、3つのはたらきに分けています。それぞれ持っている栄養が違うので、好き嫌いをせずに食べることが大切です。

日曜日	こんだけ	おもなざいりょうと体の中でのはたらき			エネルギーkcal たんぱく質g カルシウムmg	お知らせ
		あか	みどり	きいろ		
		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なる		
16 火	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ あぶら ごま	691 27.7 381	864 34.1 430
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちゃんこなべ	ぶたにく とうふ 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			
	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	673 24.5 343	761 26.9 358
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	もみのきハンバーグ	とりにく ぶたにく だいす	たまねぎ にんにく しょうが トマト	さとう あぶら		
	フロッコリー		フロッコリー			
18 木	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	609 25.5 356	752 31.0 397
	クリスマスデザート	とうにゅう	いちご	みずあめ さとう		
	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ		
	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		
19 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			593 18.9 318	769 23.6 357
	にくじやが	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		
	ぎゅうりとつぼづけの あえもの		きゅうり つぼづけ	ごま		
	くろざとうしょくパン			パン こくとうみつ		
22 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			784 32.7 458	豆腐の栄養
	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 こむぎこ あぶら		
	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 こまあぶら		
	ゆずゼリー		ゆず	さとう		
	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			- -	豆腐の栄養
	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		
	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	100 g	☆砂糖	小さじ2
片栗粉	大さじ1	☆しょうゆ	小さじ1
煮干し	20 g	☆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



朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べよう



早寝・早起きをして、朝ごはんを必ず食べよう



おやつは時間と量を決めて食べよう



食べ過ぎないよう、ゆっくりよくかんで食べよう



冬野菜をたっぷり食べよう

