

12月 給食献立表



12月の「パクパク給食おうえんたい」の作物は、
赤かぶ、キャベツ、大根、白菜、さつまいも、里芋、
青大豆(太字になっているもの)です。



薬科学校給食センター

日 (曜)	献立	中学校	A ブロック	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	主に力やエネルギーの もとになる 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)	備考
1 (月)	米飯					米飯		783 26.7 646 2.4	ふるさと給食 「里芋」
	牛乳	牛乳							
	さばじやがコロッケ	さばみそ				じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 大豆油	醤油 塩 こしょう		
	おひたし	油揚げ	ほうれん草 キャベツ				醤油 かつおだし		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん こんにゃく しめじ 根深ねぎ			里芋	かつおだし		
	昆布抹茶ふりかけ						こんぶと抹茶ふりかけ		
2 (火)	食パン					パン		816 32.4 363 3.6	骨や歯を 丈夫にする 食べ物 「大豆」
	牛乳	牛乳							
	ポークピーンズ	豚肉 大豆	たまねぎ にんじん トマト			大豆油 砂糖 じゃがい も	赤ワイン 塩 こしょう コンソメスープの素 トマトケチャップ 中濃ソース		
	マカロニサラダ	ハム	キャベツ きゅうり			マカロニ マヨネーズ	こしょう		
	りんご		りんご						
3 (水)	麦入り米飯					麦ご飯		934 25.1 424 2.4	旬の食べ物 「さつまいも、 大根」
	牛乳	牛乳							
	さつまいもカレー	豚肉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじ ん りんごペースト			大豆油 さつまいも	赤ワイン こしょう 中濃ソース チャツネ トマトケチャップ フィッシュカルシウム カレールウ カレー粉 和風乳化ごま ドレッシング		
	大根サラダ	まぐろ油漬	キャベツ 大根						
	パインアップル缶		パインアップル						
4 (木)	米飯					米飯		669 25.8 449 2.5	ふるさと給食 「青大豆」
	牛乳	牛乳							
	厚焼卵	鶏卵				砂糖 植物油脂	酢 醤油 塩		
	五目豆	昆布 青大豆	ごぼう にんじん こんにゃく			砂糖	醤油 みりん かつおだし		
	みそ汁	豆腐 みそ	大根 えのきたけ 白菜 小松菜				かつおだし		
5 (金)	食パン					パン		789 31.3 464 2.5	骨や歯を 丈夫にする 食べ物 「チーズ、 牛乳」
	牛乳	牛乳							
	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 ブロッコリー カリフラワー 白菜			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 コンソメスープの素 とんこつスープ		
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり いんげん とうもろこし				かんきつドレッシング		
	フルーツよせ		パインアップル もも果汁 りんご果汁			砂糖			
8 (月)	米飯					米飯		752 27.0 285 2.5	魚を食べよう 「しずまえ マンダイ」
	牛乳	牛乳							
	しづまえマンダイと 野菜の中華煮	しづまえマンダイ	たまねぎ にんじん しいたけ 赤ビーマン			じゃがいも 大豆油 砂糖 でんぶん	醤油 トマトケチャップ 酢 中華スープの素		
	春雨スープ	ベーコン	もやし チンゲンサイ			春雨	とんこつスープ 中華スープの素 塩 こしょう		
	マンゴー缶		マンゴー						
9 (火)	米飯					米飯		718 31.3 451 2.5	だしを 味わおう
	牛乳	牛乳							
	そぼろ丼	鶏肉 高野豆腐 鶏卵	生姜 にんじん しいたけ 枝豆			砂糖	酒 醤油 みりん 酢 塩 かつおだし		
	なめたけあえ		白菜 小松菜 なめたけ						
	すまし汁	豆腐 わかめ	大根 えのきたけ 葉ねぎ				かつおだし 塩 薄口醤油		
10 (水)	米飯					米飯		751 30.1 361 2.2	おなかをき れいにする 食べ物 「ひじき」
	牛乳	牛乳							
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 豚肉 生揚げ	生姜 にんじん しいたけ たまねぎ 枝豆			大豆油 砂糖 じゃがい も でんぶん	かつおだし 醤油 みりん 酒 フィッシュカルシウム		
	ひじきの和風ナムル	ひじき かつお節	きゅうり もやし とうもろこし			ごま油 砂糖	酢 醤油		
	茶わん蒸し	鶏卵	枝豆 しいたけ				醤油 かつおだし 塩		
11 (木)	うどん					うどん		860 38.8 552 3.5	よくかんで あごを 鍛えよう
	牛乳	牛乳							
	カレー南蛮	豚肉 油揚げ	にんにく たまねぎ 生姜 にんじ ん 根深ねぎ			大豆油 でんぶん	カレー粉 カレールウ かつおだし 醤油 みりん		
	赤かぶのサラダ		キャベツ 小松菜 赤かぶ				青じそドレッシング		
	大豆といりこのポリポリ揚げ	大豆 かえり煮干し				でんぶん 大豆油 砂糖 ごま	醤油 みりん		

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	主に力やエネルギーの もとになる 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)	備考
12 (金)	米飯			米飯		644	季節の食べ物 を知ろう 「白菜、 春菊、 みかん」
	牛乳	牛乳				24.4	
	ちゃんこ鍋	豚肉 烤豆腐	青のりボール 白菜 こんにゃく えのきたけ 春菊 にんじん しめじ	 	醤油 塩 かつおだし	381	
	野菜のごま和え みかん		キャベツ ほうれん草 もやし みかん	ごま 砂糖	醤油	1.9	
							
15 (月)	米飯			米飯		846	骨や歯を 丈夫にする 食べ物 「豆腐」
	牛乳	牛乳				32.8	
	豆腐と豚肉の旨煮	豚肉 豆腐	しいたけ 白菜 にんじん 生姜 根深ねぎ	大豆油 でんぶん ごま油	酒 中華スープの素 醤油 こしょう オイスターソース	563	
	中華サラダ	ハム	キャベツ もやし きくらげ		中華ドレッシング	2.4	
	揚げぎょうざ	鶏肉	キャベツ たまねぎ にんにく 生姜	大豆油 でんぶん 砂糖 小麦粉	醤油 塩		
16 (火)	食パン			パン		814	季節の食べ物 を知ろう
	牛乳	牛乳				31.7	
	ローストチキン	鶏肉	にんにく 生姜	大豆油	赤ワイン 塩 こしょう 醤油	323	「ブロッコリー カリフラワー」
	温野菜サラダ				フレンチドレッシング	3.2	
	ミネストローネ	ペーコン ひよこまめ	キャベツ カリフラワー ブロッコリー 赤ビーマン とうもろこし	マカロニ	とりがらスープ コンソメスープの素 塩 こしょう		
17 (水)	米飯			米飯		945	冬至献立
	牛乳	牛乳				30.3	
	豆とかぼちゃのコロッケ	大豆	かぼちゃ	大豆油 ジャガイモ 砂糖 パン粉 米粉 小麦粉	醤油 塩	454	
	ひじき胡麻ネーズ のっpei汁	まぐろ油漬 ひじき 豚肉 油揚げ 豆腐	キャベツ れんこん にんじん 大根 葉ねぎ	ごま マヨネーズ 里芋 でんぶん	かつおだし 塩 醤油	2.2	
	いちごクレープ	豆乳 大豆粉	いちご レモン果汁	砂糖 植物油 米粉			
18 (木)	米飯			米飯		786	ふるさと給食 「赤かぶ、 白菜」
	牛乳	牛乳				28.8	
	肉豆腐	豚肉 烤豆腐	こんにゃく にんじん 白菜 しめじ 根深ねぎ	砂糖	酒 醤油 ミリン フィッシュカルシウム	474	
	赤かぶと小松菜の甘酢漬け		赤かぶ 小松菜	砂糖	酢 塩	2.3	
	こんがりナッツ				カシューナッツ		
19 (金)	米飯			米飯		843	骨や歯を 丈夫にする 食べ物 「きのこ、 海藻」
	牛乳	牛乳				30.1	
	さばのみそ煮	さば みそ	生姜	砂糖 	酒 醤油	358	
	茎わかめサラダ	茎わかめ	キャベツ きゅうり とうもろこし		和風乳化ごま ドレッシング	3.2	
	きのこ汁	鶏肉 豆腐	大根 しいたけ えのきたけ しめじ まいたけ 根深ねぎ		かつおだし 塩 醤油		
22 (月)	ロールパン			パン		851	体を温める料 理を食べよう 「チキン グラタン」
	牛乳	牛乳				34.4	
	チキングラタン	鶏肉 牛乳 チーズ	たまねぎ しめじ	大豆油 マカロニ 生クリーム	白ワイン 塩 こしょう コンソメスープの素 ホワイトソース	579	
	チンゲン菜入りスープ	ペーコン 豆腐	にんじん 白菜 チンゲンサイ 根深ねぎ		中華スープの素 塩 こしょう 醤油	3.4	
	二色ゼリー		いちご	砂糖 水あめ			

寒さに負けない食事

今年もあとわずかになりました。朝夕の冷え込みが厳しく、体調を崩す人が増える時期です。新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルス、かぜなどへの予防をしっかりしましょう。

手洗いをしよう!

原因となるウイルスを体の中に入れないこと。
せっけんを使った手洗いや、マスクの着用を
心がけましょう。



栄養バランスの取れた食事を毎日しっかり食べよう!

体力をつけて、体の抵抗力を高めましょう。そのためには栄養バランスのとれた食事をすること。
冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つもののがたくさんありますよ!

体を強くする食べ物
(たんぱく質)



体の提供力を高める食べ物
(ビタミンA) (ビタミンC)



☆家庭用献立表には、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提供はありません。

☆パンの製造過程でくるみ、卵、卵花生、アーモンド、オレンジ、カシュークリーク、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。

☆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。

☆静岡市の学校給食では3色分類は主に食品の働きで分けてあります。

☆魚には骨が残っていることがあるため、よくんで食べるようにならせてください。

☆給食費はすべて食材費に使われています。光熱費や人件費などの諸費用は静岡市が負担しています。

☆学校給食センターでは調理員や配送員を募集しています。

※イラスト、「食育ブック」「給食ニュース大百科」「食育サポート集」(少年写真新聞社)、「10分でできる食育グッズ」(たんぽぽ出版)、「食育クイズ＆ワークシート集」(全国学校給食協会)、「ワークシート集」(全国学校給食協会)、「こども年中行事カット」(マール社)のイラストを使用しています。