

12月きゅうしょくこんだて

令和7年度 静岡市立清水不二見小学校（実施予定回数15回）

献立作成テーマ：かんしゃして食べよう
静岡のめぐみと食を支える人たち

日	曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			おもな調味料	栄養量			
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつや力になる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
			あか	みどり	きいろ		一口メモ			
1 月	月	マーガリンいりロールパン			ロールパン マーガリン		583	23.1	329	2.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		サーモンフライ	さけ		パンこ あぶら	しお				
		グリーンサラダ	ドレッシング 別添え	きゅうり キャベツ プロッコリー		コーンクリーミー ドレッシング				
		白菜スープ	ペーコン	こまつな はくさい たまねぎ にんじん		とりがらスープ コンソメ しお こしょう				
2 火	火	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま		586	22.5	336	2.2
		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	みりん しょうゆ かつおだし しお こんぶエキス す				
		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 にんじん しめじ		しょうゆ しお だし(さばぶし・いわ しぶし・かつおぶし)				
		みかん		みかん						
3 水	水	むぎごはん			こめ むぎ		582	24.6	325	2.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		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	さけ しょうゆ みりん こめす				
		にくじやが	ふるさと給食の日	ふたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん	じゃがいも さとう あぶら	みりん しょうゆ			
		きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり キャベツ だいこん	さとう ごま	しょうゆ しお す				
4 木	木	むぎごはん			こめ むぎ		597	21.9	289	1.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		マーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ しうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	さとう でんぶん ごまあぶら	あかとうがらし しょうゆ ちゅうかスープ オイスターソース				
		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	こめす しょうゆ				
		マンゴープリン	にゅうせいひん	マンゴー	さとう ココナッツパウダー					
5 金	金	うどん			うどん		593	29.2	437	2.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		カレーなんばん	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 ねぶかねぎ	あぶら でんぶん	だし(さばぶし・いわ しぶし・かつおぶし) みりん しょうゆ しお カレーこ カレールウ				
		だいすとじゃこのあげに	だいす かえりにぼし		でんぶん さつまいも あぶら ごま さとう	みりん しょうゆ				
		さわらのごまみそかけ	ふるさと給食の日	さわら みそ	Ca					
8 月	月	むぎごはん			こめ むぎ		592	24.2	315	1.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		さわらのごまみそかけ	ふるさと給食の日	さわら みそ	しょうが	でんぶん あぶら さとう ごま	みりん			
		ひじきのにびたし	ひじき あぶらあげ	ほうれんそう はくさい		しょうゆ だし(さばぶし・いわ しぶし・かつおぶし)				
		のっpei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 しいたけ	さといも でんぶん	だし(さばぶし・いわ しぶし・かつおぶし) しお しょうゆ さけ				
9 火	火	むぎごはん			こめ むぎ		641	22.5	325	2.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		ビーフハヤシ	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	あぶら	ワイン ケチャップ しお こしょう コンソメ ハヤシルウ ウスターソース とりがらスープ デミグラスソース チャツネ				
		はなやさいサラダ		キャベツ カリフラワー プロッコリー コーン	アレルギーフリー マヨネーズ さとう	こめす こしょう しお				
		スティックチーズ	チーズ							
10 水	水	きなこあげパン	きなこ		ロールパン あぶら さとう	しお	617	25.2	398	2.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		かぶいりポトフ	とりにく ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん かぶ	じゃがいも	コンソメ こしょう とりがらスープ しお				
		のむヨーグルト	のむヨーグルト							

日	曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			おもな調味料	栄養量				
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつや力になる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	
			あか	みどり	きいろ		一口メモ				
11	木	むぎごはん			こめ むぎ		589	21.9	316	1.6	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				えびいも				
		えびいもコロッケ	ふるさと給食の日	とりにく	たまねぎ	えびいも ジャガイモ こむぎこ でんぶん あぶら パンこ さとう	しょうゆ しお こしょう	えびいもは主に静岡県西部の磐田(いわた)市で昔から育てられている特産野菜です。形が曲がったエビに似ています。皮をむくと断面にエビのしま模様のような線が入っていることからその名前が付いたそうです。里芋の仲間で、ほのかな甘みが特長です。			
		ごもくまめ		たいす とりにく こんぶ	ごぼう にんじん れんこん いんげん こんにゃく	さとう	しょうゆ だし(さばし・いわ しぶし・かつおぶし)				
		みそしる		あぶらあげ とうふ みそ	えのき こまつな		だし(さばし・いわ しぶし・かつおぶし)				
12	金	しょくパン			しょくパン		576	25.2	390	2.5	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				冬の野菜				
		りんごジャム		りんご	さとう		今日の給食では、ブロッコリーや白菜などの冬が旬の食べものをたくさん使っています。しっかり食べて元気にすごしましょう。				
		プロッコリーのグラタン	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん プロッコリー コーン	あぶら マカロニ	こしょう コンソメ ホワイトルウ ワイン					
		はくさいとくだんごのスープ	とりにく ぶたにく	ねぶかねぎ はくさい ほうれんそう たまねぎ しょうが にんにく	マロニー さとう あぶら	しお コンソメ こしょう					
15	月	マーガリンいりロールパン			ロールパン マーガリン		632	25.1	320	3.2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				いか				
		やきそば	ふたにく いか	にんじん キャベツ りょくとうもやし しょうが	むしめん あぶら	しお こしょう ウスターソース ちゅうのうソース とんかつソース マギーブイヨン	やきそばに入っている「いか」は、体をつくるもとになるたんぱく質が豊富です。また、疲れをとるのを助ける栄養素も含まれています。				
		たまごとコーンのスープ	たまご とうふ	たまねぎ コーン	でんぶん	ちゅうかスープ しお こしょう					
16	火	むぎごはん			こめ むぎ		594	23.7	288	2.9	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				チンゲンサイ				
		はっぽうさい	ふたにく いか えび	しょうが にんにく にんじん たけのこ はくさい きくらげ チンゲンサイ	あぶら でんぶん ごまあぶら	しお こしょう ちゅうかスープ しょうゆ とりがらスープ オイスターソース	静岡県は、全国でもトップクラスのチンゲンサイの生産地です。特に西部の磐田市や浜松市でたくさん作られています。				
		あげシュウマイ	ふたにく	たまねぎ しょうが	あぶら パンこ でんぶん さとう こむぎこ		目や鼻、のどをウイルスから守ってくれる栄養素が含まれています。				
		わかめスープ	わかめ とうふ	はねぎ	ごま	ちゅうかスープ しお こしょう しょうゆ					
17	水	むぎごはん	冬至(とうじ) 献立		こめ むぎ		595	23.9	283	1.5	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				冬至				
		とりそぼろ	とりにく	しょうが たけのこ しいたけ グリンピース	さとう	しょうゆ さけ みりん	12月22日は『冬至』です。冬至は一年で短くなる日です。昔から、この日に「ん」がつく食べ物を食べると運が付くと言われています。かぼちゃは「なんきん」とも呼びます。今日の給食に「ん」はいくつあるでしょうか。				
		いりたまご	そぼろとたまご別配缶 二色丼にして食べましょ	たまご		あぶら	かつおだし こんぶだし しお しょうゆ				
		かぼちゃのみそしる	とうふ みそ	れんこん こまつな えのき かぼちゃ ねぶかねぎ			だし(さばし・いわ しぶし・かつおぶし)				
		とうにゅうプリン	とうにゅう		さとう みずあめ	しお					
18	木	むぎごはん			こめ むぎ		588	22.5	465	1.4	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				ししゃも				
		かつおごまふりかけ	かつおぶし のり あおさ	かぼちゃ まっちゃん	さとう こむぎこ ごま	しお しょうゆ	ししゃもは、小さな骨も丸ごと食べられる栄養満点の魚です。カルシウムがたっぷりで、丈夫な骨や歯を作ります。				
		ししゃものからあげ	ししゃも		でんぶん あぶら						
		みだくさんじる	ふたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん だいこんば			だし(さばし・いわ しぶし・かつおぶし)				
		みかん		みかん							
19	金	ロールパン			ロールパン		605	26.0	362	2.8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				クリスマス				
		もみのきハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう	ケチャップ しお ウスターソース デミグラスソース	今年最後の給食は、一足早いクリスマス献立です。クリスマスはキリストの誕生を祝う行事です。世界中で、ごちそを食べたり、プレゼントを交換したりして過ごします。冬休み中も生活リズムをくずさずに過ごしましょう。体調に気をつけて、元気に新しい年を迎えてくださいね。				
		コーンとほうれんそうのソテー		ほうれんそう コーン キャベツ	あぶら	コンソメ こしょう しお					
		ミネストローネ	ベーコン だいすこ	にんじん たまねぎ トマト いんげん		コンソメ こしょう しお しお しお こしょう とりがらスープ					
		クリスマスカップケーキ	とうにゅう だいすこ	いちご	こめこ さとう あぶら みずあめ						

○ 給食費は、すべて食材料費に使われています。

○ 記載されている栄養価は3、4年生の数値です。

○ パンの製造過程で卵、ごま、大豆、りんご等が混入する可能性があります。

○ めん類の製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。

○ 魚には小骨が残っている場合があるため、食べる時は注意してください。

○ 食材の使用については、今後さらに安全確認につとめていきます。

○ 都合により献立に変更がある場合があります。

全国学校給食協会のイラストを使用しています。