

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
1	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				白菜 白菜は、冬が旬の野菜です。さむくなるほど甘く、栄養価も高くなります。また、外側よりも中心、葉の部分よりも下の白い部分の甘みが強いです。 				
		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 ブロッコリー		コーンクリーミー ドレッシング					
		白菜スープ	ベーコン	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	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				水菜 水菜は、京都で昔から作られていた野菜です。そのため、「京菜（きょうな）」とも呼ばれます。冬のさむい時期においしくなる、伝統的な野菜です。				
		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 みすな 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	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				しらす干し・かつお節 今日はふるさと給食の日です。静岡県では、しらすがよくとれます。しらすはイワシの赤ちゃんで、カルシウムがたっぷりです。静岡県は、かつお節の生産もトップクラスです。				
		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					
		にくじゃが	 ふるさと給食の日	ぶたにく	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	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				手をきれいに洗おう 目に見えないばい菌は、手から体に入ると病気の原因になります。手をきれいに洗い、ばい菌をしっかり追い出して、安全に給食を食べましょう。 				
		マーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ しょうが 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	うどん			うどん		593	29.2	437	2.1	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				カルシウム 今日の給食に登場する「大豆」と「かえりにぼし」は、どちらもカルシウムがたっぷり含まれています。カルシウムは丈夫な歯や骨を作るのに大切な栄養素です。よくかんで食べましょう。				
		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					
		だいずとじゃこのあげに	だいず 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					
8	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 今日の給食では、静岡県でとれたさわらを使っています。さわらは漢字で「魚」へんに「春」と書きます。特にさむい冬から春にかけて、脂がのっておいしくなります。 				
		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）					
		のっぺいじる	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	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				花野菜 ブロッコリーやカリフラワーは冬が旬で、つぼみの部分を食べる『花野菜』です。もちもことした部分がつぼみで、収穫せずにそのまま育てると花が咲きます。ブロッコリーには、ビタミンCがたっぷり含まれていて、かぜの予防に役立ちます。				
		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 ブロッコリー 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	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 冬のかぶは、さむさで甘みがギュッと増しておいしくなります。かぶは白い根っこの部分と、葉っぱの両方が食べられる野菜です。特に葉っぱにはたくさんのビタミンやカルシウムが含まれています。				
		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て、皮をむくと断面にエビのしほ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、ほのかな甘みが特長です。			
		えびいもコロッケ	<div>ふるさと給食の日</div> とりにく	たまねぎ	えびいも じゃがいも 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				
		ごもくまめ	 だいず 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（さばぶし・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（さばぶし・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 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。			
		りんごジャム		りんご	さとう					
		ブ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 ブロッコリー 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				
		はくさいとにくだんごのスープ	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。			
		やきそば	ぶたにく 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 マギーフィオン				
		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 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。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。 			
		はっぼうさい	ぶたにく 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				
		あげシュウマイ	ぶたにく	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					
		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	<div>冬至（とうじ）献立</div>		こめ むぎ		595	23.9	283	1.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				冬至 12月22日は『冬至』です。冬至は一年で昼の時間が最も短くなる日です。昔から、この日に「ん」がつく食べものを食べると運が付くと言われていています。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。			
		とりそば	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				
		いりたまご	<div>そばろとたまご別配缶 二色丼にして食べましょ</div> 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（さばぶし・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 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、丈夫な骨や歯を作ります。 			
		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चा	さとう こむぎこ ごま	しお しょうゆ				
		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	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん だいこんば		だし（さばぶし・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 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、ごちそうを食べたり、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。			
		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				
		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 だいず	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 しょうゆ とりがらスープ				
		クリスマスカップケーキ	とうにゅう だいずこ	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。