

12月

家庭配付用献立表

◆令和7年度 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

小学校		Aブロック		丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	一口メモ
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	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料		
1 (月)	米飯			米飯		669 23.1 494 2.1	ショーロンポー 漢字で「小籠包」と書きます。「小籠」は「小さな蒸し籠」という意味であり、小籠包は小さな蒸し籠で蒸した包子(中華まん)という意味です。
	牛乳	牛乳					
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 赤みそ	にんにく 生姜 にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぷん ごま油	中華スープの素 酒 オイスターソース 醤油 赤唐辛子粉		
	大根ときゅうりの中華漬け		きゅうり 大根	砂糖 ごま油	酢 醤油 塩		
2 (火)	米飯			米飯		615 23.5 382 1.8	ビビンバ ビビンバは、韓国を代表する料理で、韓国語で「混ぜご飯」という意味です。今日は、切干大根を使って作りました。
	牛乳	牛乳					
	切干大根入りビビンバ	豚肉	にんにく 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし	砂糖 ごま油 ごま	酒 醤油 赤唐辛子粉		
	わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ	チンゲンサイ たまねぎ		とりがらスープ スープストック 塩 こしょう 醤油		
3 (水)	米飯			うどん		610 28.2 346 2.6	のっぺいうどん のっぺいうどんは、滋賀県長浜市の郷土料理です。汁にとろみのあるうどん で、冷めにくいのが特徴です。
	牛乳	牛乳					
	のっぺいうどん	豚肉 油揚げ	しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 白菜 根深ねぎ	でんぷん	かつおだし 醤油 薄口醤油 塩		
	いかの天ぷら	いか		小麦粉 でんぷん なたね油 大豆油	塩		
4 (木)	米飯(減量)			米飯		650 27.3 323 2.1	葉ねぎ 緑色の葉の部分はβ-カロテンを多く含み、抗酸化効果が高い緑黄色野菜に含まれます。また、カルシウムも多く含まれています。
	牛乳	牛乳					
	さばのねぎソースかけ	さば	葉ねぎ	大豆油 砂糖 でんぷん	醤油 酒 みりん		
	ひじき入りおひたし	ちくわ ひじき	白菜		醤油 かつおだし		
5 (金)	米飯			米飯		663 25.4 334 2.2	みそおでん みそおでんは、愛知県の郷土料理で豆みそ(赤みそ)を使い、土鍋の真ん中にみそ壺を置き具材をつけて食べます。
	牛乳	牛乳					
	みそおでん	豚肉 昆布 黒半ぺん さつまあげ 生揚げ 赤みそ	こんにゃく 大根	じゃがいも 砂糖	かつおだし 醤油 みりん		
	和風サラダ	まぐろ油漬	きゅうり キャベツ 枝豆		和風ドレッシング		
8 (月)	食パン(減量)			パン		591 25.5 492 2.5	彩りよく食べよう「赤・黄・緑」
	牛乳	牛乳					
	キャラメルクリーム			キャラメルクリーム			
	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		
9 (火)	米飯			米飯		623 24.6 392 1.6	魚を食べよう「あじフライ」
	牛乳	牛乳					
	あじフライ	あじ		パン粉 でんぷん 小麦粉 大豆油	塩 こしょう		
	野菜のからし和え		キャベツ ほうれん草 もやし		醤油 かつおだし 洋辛子粉		
10 (水)	米飯			米飯		721 22.0 448 2.4	りんごカレー 今日は、今が旬のりんごを刻んで煮込んだ「りんごカレー」です。りんごの甘み加わり、いつもとひと味違うカレーです。りんごは、「りんごが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど、ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。
	牛乳	牛乳					
	りんごカレー	豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト りんご しめじ	大豆油 じゃがいも 生クリーム	塩 こしょう 赤ワイン チャツネ カレールウ カレールウ(アレルギーフリー) カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース フィッシュカルシウム		
	ごまドレッシングサラダ		ほうれん草 キャベツ きゅうり		和風乳化ごまドレッシング		
11 (木)	米飯			米飯		634 22.7 498 2.2	おなかをきれいにする食べ物「ごぼう」「こんにゃく」
	牛乳	牛乳					
	いわしの梅煮	いわし	梅 生姜	砂糖	醤油 塩		
	きんぴら	さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく	大豆油 砂糖 ごま	みりん 醤油 赤唐辛子粉		
12 (金)	ロールパン(減量)			パン		741 26.2 399 2.7	冬休みの生活 早寝、早起き、朝ごはんでは生活リズムを整えましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。
	牛乳	牛乳					
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ トマトペースト にんにく 生姜	豚脂 砂糖 大豆油	塩 香辛料 醤油 トマトケチャップ		
	フレンチサラダ		にんじん キャベツ とうもろこし きゅうり	サラダ油 砂糖	酢 塩 こしょう		
	コーンポタージュ	牛乳	たまねぎ とうもろこし	大豆油 じゃがいも マーガリン 小麦粉 でんぷん 生クリーム	とんこつスープ コンソメスープの素 塩 こしょう	カカオマス ココア	
	チョコムース	豆乳		砂糖 水あめ			

小学校		Aブロック		丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	一口メモ
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	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料		
15 (月)	米飯(減量)			米飯	冬至献立	672	 今年の冬至は 12月22日
	牛乳	牛乳				22.0	
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ たまねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 大豆油		365	
	ごぼうとれんこんのサラダ	ハム	ごぼう れんこん キャベツ			1.9	
16 (火)	豆腐とほうれん草のスープ	豚肉 豆腐	ほうれん草 根深ねぎ	大豆油 ごま	和風乳化ドレッシング とりがらスープ 醤油 塩		
	米飯(減量)	太字は県内産です		米飯	 ふるさと給食 環境おうえん給食	627	大根 大根は、ビタミンCやカリウ ム、食物繊維が多く含まれ ています。今日は、有機農 業で作られた大根を駿河 汁に入れました。
	牛乳	牛乳				24.2	
	炒り鶏	鶏肉	ごぼう こんにゃく にんじ ん れんこん しいたけ	大豆油 砂糖		370	
	厚焼卵(しらすと青のり入)	鶏卵 しらす あおさ		砂糖 植物油脂		2.2	
17 (水)	駿河汁	白みそ 赤みそ	大根 しめじ 葉ねぎ	里芋	かつおだし		
	米飯(減量)			米飯		576	体を温めよう 「キムチスープ」
	牛乳	牛乳				24.2	
	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにくりん ごペースト 黄ピーマン 赤 ピーマン	大豆油	酒 醤油	365	
	こんにゃくサラダ	海藻ミックス	サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ		青じそドレッシング	2.3	
18 (木)	キムチスープ	豆腐	キムチ にら にんじん しめじ 白菜	トック	とりがらスープ スープストック 醤油 酒 こしょう		
	ソフトめん			ソフトめん		666	冬野菜を食べよう ブロッコリー ブロッコリーは、強い抗酸 化力をもち体内でビタミン Aに変わるβ-カロテンや、 免疫力を高めるビタミンC が豊富です。地中海沿岸 原産の野生のキャベツを 改良したものです。
	牛乳	牛乳				27.5	
	カレーソース	豚肉 チーズ スキムミル ク	にんにく 生姜 たまねぎ に んじん りんごペースト	大豆油	こしょう 赤ワイン チャツネ カ レールウ カレールウ(アレル ギーフリー) カレー粉 トマトケ チャップ 中濃ソース とんこつ スープ フィッシュカルシウム	438	
	ブロッコリーのサラダ		キャベツ ブロッコリー とうも ろこし		イタリアンドレッシング	2.2	
19 (金)	ヨーグルト	ヨーグルト					
	米飯			米飯		594	ご飯にのせて 食べよう 「二色丼」
	牛乳	牛乳				24.2	
	二色丼	まぐろ油漬 鶏卵	生姜 枝豆	砂糖	醤油 酒	366	
	じゃこの和え物	ちりめん干し	キャベツ 小松菜 白菜		酒 醤油 かつおだし	2.2	
22 (月)	わかめのみそ汁	豆腐 わかめ 白みそ 赤 みそ	たまねぎ	じゃがもちボール	かつおだし		
	米飯			米飯		654	豆腐のごまみそ焼き 今日の豆腐は、市内の豆 腐屋さんで作られた少し 硬めの豆腐を使っていま す。豆腐にひき肉、鶏卵な どを混ぜて焼き、最後に赤 みそで作ったタレをかけま す。
	牛乳	牛乳				25.9	
	豆腐のごまみそ焼き	鶏肉 鶏卵 豆腐 赤みそ	葉ねぎ	大豆油 でんぶん ごま 砂 糖	醤油 みりん	438	
	小かぶの甘酢漬け		小かぶ 小かぶ葉	砂糖	酢 塩	2.2	
	きのこ汁	油揚げ	白菜 大根 にんじん えのき たけ しめじ まいたけ 根深 ねぎ		かつおだし 塩 醤油		



環境おうえん給食



静岡市では、給食に有機農産物を使う取り組みを始めています。
今月の4日(大根入りそばろ汁)、5日(みそおでん)、16日(駿河汁)の給食で使う予定の大根は有機農業で作られたものです。

有機農業って なに??

有機農業では、化学的に合成された肥料や農薬を原則使
いません。また、遺伝子組み換え技術の利用等も行いませ
ん。有機農業を行うことは、土の中の環境や生物の多様性
などを守ることに繋がります。



静岡市学校給食課ウェブサイ
トには、献立表や食育ニュー
ス、食育学習コンテンツ、食
材の産地などの情報やレシピ
を掲載しています。



- 記載されている栄養価は3,4年生の数値です。
- 給食費は全て食材料費に使われています。
- 少年写真新聞社、学校給食のイラストを使用しています。
- 魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しま
しょう。
- 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。

- 魚の加工品には、まれに魚卵が含まれている可能性があります。
- 米飯の製造過程で、えび・小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉等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。
- パンの製造過程で、くるみ・卵・落花生・アーモンド・オレンジ・カシューナッツ・ごま・大豆・
豚肉・マカダミアナッツ・もも・りんご・ゼラチン等が混入する可能性があります。
- 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。