

12月 家庭配付用献立表

		小学校		Bブロック		門屋学校給食センター			
日 (曜)	献立	主に体を作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	調味料	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)	食塩(g)
1 (月)	米飯 牛乳 吉野煮 厚焼卵 小かぶの甘酢漬け ごま塩	牛乳		米飯		651 25.1 348 1.9	「吉野煮」のひみつを 知ろう		
		豚肉 生揚げ	たまねぎにんじん 大根 白菜 しいたけ	大豆油 ジャガイモ 砂糖 でんぶん	酒 塩 醤油				
		鶏卵		砂糖 植物油脂	酢 醤油 塩				
			小かぶ 小かぶ葉	砂糖	酢 塩				
				ごま でんぶん	塩				
2 (火)	米飯 牛乳 豚丼 みそ汁 黄桃缶	牛乳		米飯		638 23.7 388 2.1	豚肉について知ろう		
		豚肉	こんにゃくたまねぎ ほうれん草 しめじにんじん	大豆油 砂糖	醤油 酒 みりん かつおだし				
		油揚げ 豆腐 わかめ みそ	大根 大根葉		かつおだし				
			黄桃	砂糖					
3 (水)	食パン 牛乳 メンチカツ フレンチサラダ ミネストローネ メープルジャム	牛乳		パン		685 23.0 307 2.6	牛乳を飲もう		
		豚肉 大豆粉末	たまねぎ	大豆油 でんぶん パン粉 砂糖	塩				
		ハム	キャベツ とうもろこし きゅうり	サラダ油 砂糖	酢 洋辛子粉 塩 こしょう				
		鶏肉	にんじん たまねぎ 小松菜 トマト	じゃがいも マカロニ	とりがらスープ スープストック 塩 こしょう				
		寒天		水あめ 砂糖 メイプルシロップ					
4 (木)	米飯 牛乳 ちゃんこ鍋 野菜のごま和え(フェアトレード) 焼きしやも	牛乳		米飯		572 24.7 432 1.6	フェアトレードについて 知ろう		
		豚肉 焼き豆腐 鶏肉	白菜 春菊 こんにゃくえのきたけにんじん たまねぎ	パン粉 砂糖 植物油脂 なたね油	醤油 塩 かつおだし				
			キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油				
		ししゃも		大豆油					
5 (金)	米飯 牛乳 麻婆豆腐 茎わかめサラダ みかん	牛乳		米飯		609 21.8 533 2.4	みかんについて知ろう		
		豚肉 豆腐	にんにく 生姜 にんじん しいたけたまねぎ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぶん ごま ごま油	酒 中華スープの素 テンメンジャン オイスターソース 醤油 トウバンジャン				
		茎わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし		青じそドレッシング				
		みかん							
8 (月)	米飯 牛乳 さばのカレーチーズ焼き 大根サラダ なめこ汁	牛乳		米飯		683 26.0 395 2.1	魚を食べよう 「さばのカレーチーズ焼き」		
		さばチーズ		大豆油	塩 こしょう 酒 カレー粉				
		まぐろ油漬	きゅうり 大根 青じそ	ノンエッグマヨネーズ	醤油				
		豆腐 わかめ みそ	にんじん 小松菜 なめこ 根深ねぎ		かつおだし				
9 (火)	ソフトメン 牛乳 ミートソース グリーンサラダ きんとんパイ	牛乳		ソフトメン		761 27.2 409 2.5	給食のミートソース について知ろう		
		豚肉 牛肉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト りんごベースト	大豆油 小麦粉 マーガリン	赤ワイン とんかつソース チャツネ スープストック とんこつスープ トマトケチャップ 塩 こしょう フィッシュカルシウム				
			キャベツ きゅうり 枝豆		イタリアンドレッシング				
		鶏卵		大豆油 さつまいも 小麦粉 マーガリン 砂糖	塩				
10 (水)	米飯 牛乳 みそおでん ひじき入りおひたし パインアップル缶	牛乳		米飯		594 22.1 400 2.3	みそを使った料理を 食べよう		
		豚肉 昆布 黒半べん さつまあげ うずら卵 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 フィッシュカルシウム				
		ひじき	ほうれん草 にんじん キャベツ		醤油 かつおだし				
			パインアップル	砂糖					
11 (木)	米飯 牛乳 中華丼の具 しゅうまい 野菜のレモンじょうゆ和え	牛乳		米飯		587 23.7 355 2.4	寒さに負けない体を つくろう		
		いか 豚肉 うずら卵	生姜 にんにくたけのこ 白菜 にんじん チンゲンサイ きくらげ	大豆油 ごま油 でんぶん	中華スープの素 塩 こしょう オイスター ソース フィッシュカルシウム 醤油 とんこつスープ				
		豚肉	たまねぎ 生姜	パン粉 でんぶん 砂糖 小麦粉	塩				
			ほうれん草 キャベツ レモン果汁		醤油 かつおだし				
12 (金)	ロールパン 牛乳 クリームシチュー 海藻サラダ 青りんごゼリー	牛乳		パン		601 25.7 353 2.4	感謝の心とは		
		鶏肉 チーズ 牛乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん	大豆油 ジャガイモ 小麦粉 マーガリン 生クリーム	スープストック 塩 こしょう とりがらスープ				
		いか 海藻ミックス	きゅうり キャベツ		イタリアンドレッシング				
			りんご果汁 アップルピューレ	砂糖 水あめ	ゲル化剤				
15 (月)	米飯 牛乳 静岡きんぴら ツナ入り厚焼卵 いものこ汁 コーヒーシロップ	牛乳		米飯		623 21.8 343 2.2	ふるさと給食の日		
		豚肉 黒半べん	こんにゃく ごぼう にんじん ピーマン	大豆油 砂糖 ごま	醤油 カレー粉				
		鶏卵 かつお かつお節		植物油脂 砂糖 でんぶん	醤油 醋 みりん かつおだし 塩				
		みそ	しめじ 白菜 小松菜 根深ねぎ	里芋	かつおだし				
16 (火)	米飯 牛乳 星型ハンバーグ プロッコリーとコーンのサラダ みそ汁 デザート	牛乳		米飯		693 24.8 401 1.8	家庭科の授業で 児童が考えた献立		
		鶏肉 豚肉	たまねぎ トマト にんにく 生姜	大豆油 砂糖 豚脂	デミグラスソース ウスター ソース トマトケチャップ 塩				
		チーズ	にんじん レタス とうもろこし ブロッコリー		和風乳化ごまドレッシング				
		油揚げ 豆腐 みそ	大根 にんじん ほうれん草		かつおだし				
		豆乳 大豆粉		砂糖 米粉 植物油 水あめ	コアバウダー				

12月 家庭配付用献立表

日 (曜)	献立	小学校	Bブロック	門屋学校給食センター	調味料	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
17 (水)	麦入り米飯(5%) 牛乳 カレー とんかつ 野菜サラダ	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 カルテン、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	麦ご飯		754 25.8 383 1.9 豚肉のひみつを知ろう
		牛乳					
		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 じゃがいも	塩 とんこつスープ 赤ワイン こしょう チャツネ カレールウ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース フィッシュカルシウム		
		豚肉 大豆		大豆油 パン粉 でんぶん	塩		
			キャベツ きゅうり 枝豆 どうもろこし		クリーミーコーンドレッシング		
18 (木)	食パン 牛乳 大豆とウインナーのトマト煮 ツナサラダ 洋梨缶			パン		636 26.1 346 2.4 パンについて知ろう	
		牛乳					
		鶏肉 ウインナー 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん トマトジュース グリーンピース	大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム	トマトケチャップ スープストック ウス ターソース 塩 こしょう 赤ワイン		
		まぐろ油漬	きゅうり キャベツ	マヨネーズ			
			洋なし	砂糖			
19 (金)	米飯 牛乳 豆腐のごまみそ焼き 野菜のからし和え けんちん汁			米飯		605 25.0 415 2.3 お米を食べよう	
		牛乳					
		鶏肉 鶏卵 豆腐 みそ	にんじん 葉ねぎ	でんぶん 砂糖 ごま	醤油 みりん		
			キャベツ ほうれん草 もやし		醤油 かつおだし 洋辛子粉		
		豚肉	ごぼう しいたけ にんじん 大根 こん	大豆油 じゃがいも	かつおだし 醤油 塩		
22 (月)	米飯 牛乳 肉じゃが 野菜の酢の物 納豆			米飯		603 23.0 371 1.8 納豆はどうしてできたのか 知ろう	
		牛乳					
		豚肉	こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ	じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 醤油 みりん フィッシュカルシウム		
		わかめ	きゅうり	砂糖	酢 塩		
		納豆			たれ		



「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌、鼻やのどなどに入っ炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からもうつります。日頃から手洗いやうがいを行い、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



手が菌の運び屋に！？

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかりと手を洗うことが大切です。



かぜをひいた時に 積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。



食事の前に空気の入れかえ

部屋のドアや窓を閉めきつたままにしておくと、部屋の空気が流れます。食事の前には、窓を開けて空気の入れかえをしましょう。



※製造過程で混入する可能性があるもの

【米】

- ① 賢機南小・井宮北小 ⇒ 小麦、大豆等
② 上記以外の学校 ⇒ えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉等

【パン】

- ① 番町小・新通小 ⇒ 卵、ごま、大豆、りんご等
② 賢機南小・井宮北小 ⇒ くるみ、卵、落花生、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン等
③ ①・②以外の学校 ⇒ 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

【めん】

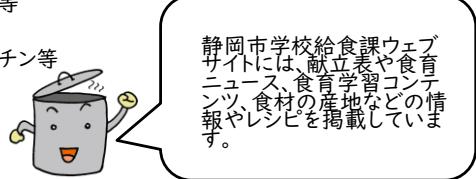
卵、そば

※食材の使用については今後更に安全確認に努めています。

※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。
※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。

※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。

※給食費は全て食材料費に使われています。



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。

