

# 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
		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			
1 (月)	米飯			米飯		651	「吉野煮」のひみつを 知ろう
	牛乳	牛乳				25.1	
	吉野煮	豚肉 生揚げ	たまねぎ にんじん 大根 白菜 しい たけ	大豆油 じゃがいも 砂糖 でんぶ ん	酒 塩 醤油	348	
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油脂	酢 醤油 塩	1.9	
	小かぶの甘酢漬け		小かぶ 小かぶ葉	砂糖	酢 塩		
	ごま塩			ごま でんぶん	塩		
2 (火)	米飯			米飯		638	豚肉について知ろう
	牛乳	牛乳				23.7	
	豚丼	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	388	
	みそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ みそ	大根 大根葉		かつおだし	2.1	
	黄桃缶		黄桃	砂糖			
3 (水)	食パン			パン		685	牛乳を飲もう
	牛乳	牛乳				23.0	
	メンチカツ	豚肉 大豆粉末	たまねぎ	大豆油 でんぶん パン粉 砂糖 小麦粉 植物油脂	塩	307	
	フレンチサラダ	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	2.6	
	ミネストローネ	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		
	メープルジャム	寒天		水あめ 砂糖 メイプルシロップ			
4 (木)	米飯			米飯		572	フェアトレードについて 知ろう
	牛乳	牛乳				24.7	
	ちゃんこ鍋	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	432	
	野菜のごま和え(フェアトレード)		キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油	1.6	
	焼きししゃも	ししゃも		大豆油			
5 (金)	米飯			米飯		609	みかんについて知ろう
	牛乳	牛乳				21.8	
	麻婆豆腐	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	533	
	茎わかめサラダ	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	2.4	
	みかん		みかん				
8 (月)	米飯			米飯		683	魚を食べよう 「さばのカレーチーズ焼き」
	牛乳	牛乳				26.0	
	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	395	
	大根サラダ	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	2.1	
	なめこ汁	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)	ソフトめん			ソフトめん		761	給食のミートソース について知ろう
	牛乳	牛乳				27.2	
	ミートソース	豚肉 牛肉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ト マト りんごペースト	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	409	
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり 枝豆		イタリアンドレッシング	2.5	
	きんとんパイ	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			米飯		594	みそを使った料理を 食べよう
	牛乳	牛乳				22.1	
	みそおでん	豚肉 昆布 黒はんぺん 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	400	
	ひじき入りおひたし	ひじき	ほうれん草 にんじん キャベツ		醤油 かつおだし	2.3	
	パインアップル缶		パインアップル	砂糖			
11 (木)	米飯			米飯		587	寒さに負けない体を つくろう
	牛乳	牛乳				23.7	
	中華丼の具	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	355	
	しゅうまい	豚肉	たまねぎ 生姜	パン粉 でんぶん 砂糖 小麦粉	塩	2.4	
	野菜のレモンじょうゆ和え		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			パン		601	感謝の心とは
	牛乳	牛乳				25.7	
	クリームシチュー	鶏肉 チーズ 牛乳 スキムミル ク	たまねぎ にんじん	大豆油 じゃがいも 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	353	
	海藻サラダ	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	2.4	
	青りんごゼリー		りんご果汁 アップルビューレ	砂糖 水あめ	ゲル化剤		
15 (月)	米飯			米飯		623	ふるさと給食の日 
	牛乳	牛乳				21.8	
	静岡さんぴら	豚肉 黒はんぺん	こんにゃく ごぼう にんじん ビーマン	大豆油 砂糖 ごま	醤油 カレー粉	343	
	ツナ入り厚焼卵	鶏卵 かつお かつお節		植物油脂 砂糖 でんぶん	醤油 酢 みりん かつおだし 塩	2.2	
	いものこ汁	みそ	しめじ 白菜 小松菜 根深ねぎ	里芋	かつおだし		
	コーヒースロップ			砂糖	インスタントコーヒー 塩		
16 (火)	米飯			米飯		693	家庭科の授業で 児童が考えた献立
	牛乳	牛乳				24.8	
	星型ハンバーグ	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	401	
	フロccoliーとコーンのサラ ダ	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	1.8	
	みそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	大根 にんじん ほうれん草		かつおだし		
	デザート	豆乳 大豆粉		砂糖 米粉 植物油 水あめ	ココアパウダー		

# 12月 家庭配付用献立表

日 (曜)	献立	小学校 主に体を作る たんばく質、無機質を 多く含む	Bブロック 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	門屋学校給食センター 主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんばく質 (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	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク 豚肉 大豆	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん リンゴ ベース キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし	麦ご飯 大豆油 じゃがいも 大豆油 パン粉 でんぶ	塩 とんかつスープ 赤ワイン こしょう チャツネ カレールー 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 クリーミーコンドレッシング	754 25.8 383  1.9	豚肉のひみつを知らう
18 (木)	食パン 牛乳 大豆とウィンナーのトマト煮 ツナサラダ 洋梨缶	牛乳 鶏肉 ウィンナー 大豆 チーズ まぐろ油漬	たまねぎ にんじん トマトジュース グリンピース きゅうり キャベツ 洋なし	パン 大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム マヨネーズ 砂糖	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	636 26.1 346  2.4	パンについて知らう
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	牛乳 鶏肉 鶏卵 豆腐 みそ 豚肉	にんじん 葉ねぎ キャベツ ほうれん草 もやし ごぼう しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 小松菜	米飯 でんぶ 砂糖 ごま 大豆油 じゃがいも	醤油 みりん 醤油 かつおだし 洋辛子粉 かつおだし 醤油 塩	605 25.0 415 2.3	お米を食べよう
22 (月)	米飯 牛乳 肉じゃが 野菜の酢の物 納豆	牛乳 豚肉 わかめ 納豆	こんにゃくにんじん しいたけ たまねぎ きゅうり	米飯 じゃがいも 砂糖 砂糖	かつおだし 酒 醤油 みりん フィッシュカルシウム 酢 塩 たれ	603 23.0 371 1.8	納豆はどうしてできたのかわらう

今年のかぜをひきま宣言! **かぜ予防のポイント**

1 手洗いうがいをする

2 しっかり栄養をとる

3 十分な睡眠をとる

4 マスクをつける

5 人ごみを避ける

6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

## 「かぜ」をひくのはどうして?

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って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うつります。白頃から手洗い・うがいをし、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手を洗うことが大切です。



## 食事の前に空気の入れかえ

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



## 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「たんばく質」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。

**たんばく質** を多く含む食品



**炭水化物** を多く含む食品



**ビタミンA** を多く含む食品



※製造過程で混入する可能性があるもの

【米】

- ① 賤機南小・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 賤機南小・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きます。

※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。

