

12月のきゅうしょくこんだて

令和7年度 静岡市立清水入江小学校（実施予定回数15回）

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

日 曜 日	こんだて	栄養量						
		あか	みどり	きいろ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	
		血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつや力になる	一口メモ			
1 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			601	26.5	328	1.9
	むぎごはん			こめ むぎ				
	さわらのごまみそかけ	さわら みそ		でんぶん あぶら さとう ごま	今日のせんべい汁は、青森県八戸地方の郷土料理です。八戸地方は、冷害の影響で米の栽培が困難だったり、食糧不足などで保存がきく「せんべい」を活用したのが、始まりだと言われています。			
	ひじきのにびたし	ひじき	こまつな もやし にんじん					
	せんべいじる	とりにく とうふ	しいたけ だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	せんべい				
2 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			559	25.4	373	1.8
	むぎごはん			こめ むぎ	今日は、鍋料理のすき焼きを給食用にアレンジしました。鍋料理は、寒い冬には体も温まり、一品でたくさんの食材を摂ることができる優れた料理です。			
	すきやきふうに	やきどうふ ふたにく	にんじん こんにゃく はくさい えのきだけ ねぎ	あぶら さとう				
	こんぶとなめだけのあえもの	こんぶ	きゅべつ きゅうり えのきだけ	ごま				
	ふりかけ	ふりかけ						
3 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			571	24.1	357	1.8
	しょくパン			パン	今日は、冬野菜のシチューなので、白菜・ブロッコリー・カリフラワーが入っています。冬野菜には、この他にも一年中出まわっていますが、ほうれん草・大根・こかぶ・根深ねぎなどがあります。			
	ふゆやさいのクリームシチュー	とりにく だいすき ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい あぶら マカロニ カリフラワー ブロッコリー	こむぎこ ハター				
	フレンチサラダ		あかビーマン キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	あぶら さとう オリーブオイル				
	チョコレートクリーム			チョコレートクリーム				
4 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			583	23.9	438	2.2
	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま	ちゃんこ鍋は、相撲力士が体をつくるために、食べる鍋料理です。色々な具材が使われているので、栄養のバランスがとれた鍋料理です。今日の給食のちゃんこ鍋もたくさんの具材を使っています。残さず食べましょう。			
	ししゃものからあげ	ししゃも		あぶら でんぶん				
	ちゃんこなべ	とりにく とうふ	にんじん はくさい みずな こんにゃく えのきだけ しめじ					
	くだもの		くだもの					
5 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			591	24.0	383	1.9
	むぎごはん			こめ むぎ	今日の、マーボー豆腐にはすりごまが入っています。辛味を付けるために赤唐辛子がはいっていますが、すりごまで甘みがつくので、辛いのが苦手な人も食べやすいと思います。			
	マーボーとうふ	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ はねぎ ねぎ しょうが にんにく	こまあぶら さとう ごま でんぶん				
	たいこんときゅうりのちゅうかづけ		きゅうり だいこん にんじん	こまあぶら さとう				
	マスカットゼリー			マスカットゼリー				
8 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			593	26.1	318	3.3
	ぶどうパン		ほしうどう	パン さとう	11月に入つてから、寒くなったり、インフルエンザなどで欠席が多かったりしたことでもあって、牛乳の残りがものすごく多くなっています。牛乳は、カルシウムの大好きな供給源です。寒くても毎日、しっかり飲みましょう。			
	やきそば	ぶたにく いか	キャベツ にんじん もやし しょうが	あぶら ちゅうかめん				
	ちゅうかコーンスープ	たまご	とうもろこし ねぎ	でんぶん				
	こくとうピーナッツ	だいすき		さとう				
9 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			565	24.1	343	2.1
	むぎごはん			こめ むぎ	今日は、この時期においしい里芋と大根を甘い味噌味で煮込みました。すりごもも入っているので、味噌とごまの風味で食べやすい味つけになっています。残さず食べましょう。			
	さといもとだいこんのごまみそに	とりにく なまあげ みそ	だいもん にんじん しいたけ こんにゃく	さといも さとう ごま あぶら				
	なっとう	なっとう						
	きゅうりとつぼづけのあえもの	こんぶ	きゅうり キャベツ だいこん					
10 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			597	27.5	585	2.3
	サーモンフライバーガー	さけ	キャベツ	パン あぶら パンこむぎこ タルタルソース	今日は、丸パンを二つに割って、サーモンフライとキャベツをはさんで、サーモンフライバーガーを作つて食べてください。フライにかけるソースを今日は、タルタルソースにしました。			
	かぶスープ	とりにく	たまねぎ にんじん こかぶ こかぶのは					
	ヨーグルト	ヨーグルト						
	あじつけにぼし	あじつけにぼし						
11 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			569	24.3	337	2.4
	ツナカレーピラフ	まぐろ	たまねぎ にんじん えだまめ しうが	あぶら	今日の温野菜サラダに入つているキャベツ・カリフラワー・ブロッコリーは、色や形が全然違います。キャベツの仲間の野菜です。マヨネーズで味付けしてあるので、残さず食べてください。			
	ごもくオムレツ	たまご とるにく だいすき	ごぼう たまねぎ しいたけ しうが にんにく にんじん グリーンピース	あぶら さとう でんぶん				
	おんやさいサラダ		キャベツ カリフラワー ブロッコリー とうもろこし	マヨネーズ さとう				
	あじつけにぼし	あじつけにぼし						

		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			578	25.6	332	2.8	
		ロールパン		パン						
15	月	グラタン	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム とうもろこし	あぶら マカロニ パンこ	今日のグラタンは、一つずつカップに詰めて焼いた手作りのグラタンです。味わって食べましょう。				
		にくだんごスープ	とりにく ふたにく	はくさい きくらげ ねぎ	はるさめ					
		いちごジャム			いちごジャム					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			609	25.4	313	2.2	
16	火	カレーなんばんうどん	とりにく ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく	うどん あぶら でんぶん	12月のこの時期に出まわるみかんに「青島」という品種のみかんがあります。このみかんの特徴は形が平たい形をしていて味が濃くおいしいみかんです。これから、ほんかん・いよかん・きよみ・デコボン・ネーブルなど、色々な品種の柑橘類が出まわります。この時期にしか食べられない果物です。色々食べてみて下さい。				
		じゃがいものこうみあげ	あおのり		じゃがいも あぶら こむぎこ ごま					
		くだもの		みかん						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
17	水	そぼろごはん	とりにく たまご	たけのこ しいたけ えだまめ しょうが	こめ さとう	今日は、鶏のそぼろ煮と炒り卵をご飯の上に盛り付けて食べてください。今日の味噌汁には、煮ると甘みが出る大根・白菜・さつまいもが入っています。味噌汁の汁にも野菜のうま味と栄養がとけているのでしっかり飲んでください。				
		なまあげのみそしる	なまあげ みそ	たいこん はくさい ねぎ	さつまいも					
		こんぶだいす	こんぶ だいす							
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
18	木	ちゅうかどん	ぶたにく いか なるとまき	たけのこ にんじん きくらげ キャベツ しょうが にんにく	ごまあぶら のり	今日の、中華丼には、今日の給食で摂る量の野菜が全部入っています。残さず食べてください。				
		わかめスープ	わかめ とうふ たまご		ごま でんぶん					
		あんにんデザート			あんにんデザート					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
19	金	きなこあげパン	きなこ		パン さとう あぶら	今月の揚げパンは、きな粉揚げパンです。11月の揚げパンの日は、インフルエンザで欠席が多く、残念ながら、食べらなかつた人が多かつたようです。今日は、みんな食べられると良いですね。				
		ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん こんにゃく ねぎ ごぼう	じゃがいも					
		はっこうにゅう	はっこうにゅう							
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
22	月	バターライス			こめ バター	2025年最後の給食です。冬休みは、クリスマスやお正月があります。お正月に食べる「おせち料理」には、それぞれ色々な意味があります。ぜひ、調べてみてください。				
		ドライカレー	ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ にんじん トマト りんご ピーマン しょうが にんにく	あぶら					
		はるさめスープ	とりにく	しいたけ はくさい こまつな	はるさめ					
		デザート			デザート					

○ 給食費は、すべて食材料費に使われています。

○ 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ます。

○ 都合により献立に変更があります。

○ 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。

○ 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。

<お知らせ>

* 10・11日(水・木)…6年生は修学旅行のため給食がありません。