

# 12月 家庭配付用献立表

※記載されている栄養価は3、4年生もしくは中学校の数値です。  
※給食費は全て食材料費に使われています。

| 日<br>(曜)  | 献立            | 中学校                            | Cブロック                            | 西島学校給食センター                 | 調味料                                                   | エネルギー(kcal)                    | 一口メモ                                                                              |
|-----------|---------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|           |               | 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                 |                                                       | たんぱく質(g)<br>カルシウム(mg)<br>食塩(g) |                                                                                   |
| 1<br>(月)  | 食パン(減量)       | たんぱく質、無機質を多く含む                 | カロテン、ビタミンCを多く含む                  | パン                         |                                                       | 799                            | 静岡は、国内トップクラスのまぐろ油漬の生産地です。この日の給食では、自分で食パンに具をはさんで <b>ツナサンド</b> を作ります。               |
|           | 牛乳            | 牛乳                             |                                  |                            |                                                       | 30.0                           |                                                                                   |
|           | ツナサンド         | まぐろ油漬                          | きゅうり                             | マヨネーズ                      |                                                       | 352                            |                                                                                   |
|           | じゃがいものトマト煮    | ウインナー チーズ                      | にんにく たまねぎ にんじん トマト               | 大豆油 じゃがいも 砂糖               | トマトケチャップ ウスターソース コンソメスープの素 塩 こしょう                     | 3.4                            |                                                                                   |
|           | チョコレートクレープ    | 乳製品 鶏卵                         |                                  | 砂糖 植物油脂 チョコレート 小麦粉 米粉 でんぷん | 塩                                                     |                                |                                                                                   |
| 2<br>(火)  | 米飯(減量)        |                                |                                  | 米飯                         |                                                       | 855                            | この日は <b>中華の献立</b> です。中華丼には、肉、卵、野菜など多くの種類の食べ物が使われていて、彩り豊かです。                       |
|           | 牛乳            | 牛乳                             |                                  |                            |                                                       | 34.0                           |                                                                                   |
|           | 中華丼           | いか うずら卵 豚肉 なたね                 | 生姜 にんにく にんじん たけのこ 白菜 たまねぎ チンゲンサイ | 大豆油 ごま油 でんぷん               | 酒 中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース 醤油 とんこつスープ                  | 324                            |                                                                                   |
|           | 揚げぎょうざ        | 鶏肉                             | キャベツ たまねぎ にんにく 生姜                | 小麦粉 豚脂 でんぷん 砂糖 大豆油         | 醤油                                                    | 3.2                            |                                                                                   |
|           | 大根ときゅうりの中華漬け  |                                | きゅうり 大根                          | 砂糖 ごま油                     | 塩 酢 醤油                                                |                                |                                                                                   |
| 3<br>(水)  | 米飯(減量)        |                                |                                  | 米飯                         |                                                       | 835                            | さばは秋から冬にかけて脂がのっておいしくなります。魚の油は、血液の流れを良くしたり、脳の働きを活性化させる成分を含んでいます。                   |
|           | 牛乳            | 牛乳                             |                                  |                            |                                                       | 31.6                           |                                                                                   |
|           | さばの香味焼き       | さば                             | 生姜                               | ごま 大豆油                     | 酒 醤油 みりん 赤唐辛子粉                                        | 371                            |                                                                                   |
|           | 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                 |                            | 和風乳化ドレッシング                                            | 2.7                            |                                                                                   |
|           | みそけんちん汁       | 鶏肉 豆腐 赤みそ 白みそ                  | 大根 ごぼう しいたけ 根深ねぎ                 | じゃがいも ごま油                  | かつお節                                                  |                                |                                                                                   |
| 4<br>(木)  | 米飯            |                                |                                  | 米飯                         |                                                       | 820                            | 和食ではご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物を食べるときは、器を手にとって食べます。                            |
|           | 牛乳            | 牛乳                             |                                  |                            |                                                       | 32.3                           |                                                                                   |
|           | 鶏そぼろ入り厚焼卵     | 鶏卵 鶏肉                          | 生姜                               | 砂糖 でんぷん                    | 醤油 酢 塩                                                | 433                            |                                                                                   |
|           | 筑前煮           | 鶏肉                             | 生姜 こんにゃく にんじん ごぼう れんこん           | 大豆油 砂糖                     | 醤油 酒 みりん かつお節                                         | 2.6                            |                                                                                   |
|           | なめこ汁          | 豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ                 | なめこ 大根 根深ねぎ                      |                            | かつお節                                                  |                                |                                                                                   |
| 5<br>(金)  | ソフトめん         |                                |                                  | ソフトめん                      |                                                       | 816                            | キウイフルーツはビタミンCを豊富に含んでいます。ビタミンCには、病気に対する抵抗力を高める働きがあります。                             |
|           | 牛乳            | 牛乳                             |                                  |                            |                                                       | 34.1                           |                                                                                   |
|           | 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            | 大豆油 じゃがいも                  | 塩 こしょう 赤ワイン 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 | 472                            |                                                                                   |
|           | ハムサラダ         | ハム                             | きゅうり キャベツ 枝豆                     |                            | イタリアンドレッシング                                           | 3.5                            |                                                                                   |
|           | キウイフルーツ       |                                | キウイフルーツ                          |                            |                                                       |                                |                                                                                   |
| 8<br>(月)  | 米飯            |                                |                                  | 米飯                         |                                                       | 878                            | だしに生姜、赤みそを加えて煮込んだ <b>みそおでん</b> は、体が温まります。黒はんぺん、さつまあげなど静岡産の食材が入っています。              |
|           | 牛乳            | 牛乳                             |                                  |                            |                                                       | 37.2                           |                                                                                   |
|           | みそおでん         | 生揚げ 豚肉 黒はんぺん さつまあげ うずら卵 昆布 赤みそ | 大根 こんにゃく 生姜                      | 砂糖 じゃがいも                   | 醤油 かつお節                                               | 544                            |                                                                                   |
|           | カラフル和え        |                                | キャベツ きゅうり                        |                            | ふりかけ調理用 カリカリ梅                                         | 3.6                            |                                                                                   |
|           | 大豆といりこのポリポリ揚げ | 大豆 かえり煮干し                      |                                  | でんぷん 大豆油 砂糖                | 醤油 みりん                                                |                                |                                                                                   |
| 9<br>(火)  | 米飯            |                                |                                  | 米飯                         |                                                       | 792                            | ごはんには、魚、豆、海藻、きのこ、いもなどを組み合わせた <b>和食</b> は、日本人が健康で長生きできる理由の一つだといわれています。             |
|           | 牛乳            | 牛乳                             |                                  |                            |                                                       | 33.3                           |                                                                                   |
|           | いわしの梅煮        | いわし                            | 梅 生姜                             | 砂糖                         | 醤油 塩                                                  | 598                            |                                                                                   |
|           | 切干大根の煮物       | 油揚げ                            | 切干大根 にんじん こんにゃく                  | 砂糖                         | かつお節 醤油 みりん                                           | 2.5                            |                                                                                   |
|           | 豚汁            | 豚肉 豆腐 白みそ 赤みそ                  | 大根 ごぼう 根深ねぎ                      | じゃがいも                      | かつお節                                                  |                                |                                                                                   |
| 10<br>(水) | 食パン(減量)       | <b>ふるさと給食の日</b>                |                                  | パン                         |                                                       | 727                            | 日本人にとって <b>みかん</b> といえば「温州みかん」。県内でも盛んに生産されていて、収穫時期の異なるいろいろな種類があります。               |
|           | 牛乳            | 牛乳                             |                                  |                            |                                                       | 26.7                           |                                                                                   |
|           | 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 ほうれん草                  | 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン        | コンソメスープの素 塩 こしょう とんこつスープ                              | 468                            |                                                                                   |
|           | 海藻サラダ         | ひじき 海藻ミックス                     | きゅうり キャベツ 小松菜                    |                            | 和風ドレッシング                                              | 3.1                            |                                                                                   |
|           | みかん           |                                | みかん                              |                            |                                                       |                                |                                                                                   |
| 11<br>(木) | 米飯(減量)        |                                |                                  | 米飯                         |                                                       | 849                            | <b>ほうれん草</b> は一年中出回っていますが、寒い冬に旬を迎えます。旬の野菜は、おいしいだけでなく、栄養価も高くなります。                  |
|           | 牛乳            | 牛乳                             |                                  |                            |                                                       | 34.4                           |                                                                                   |
|           | ぎょうざ          | 豚肉 鶏肉 大豆粉                      | キャベツ たまねぎ ら 生姜                   | 小麦粉 でんぷん 豚脂 砂糖             | 醤油 塩                                                  | 352                            |                                                                                   |
|           | 五目野菜炒め        | 豚肉                             | 生姜 根深ねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ    | 大豆油 砂糖 でんぷん ごま油            | 醤油 酒 こしょう オイスターソース                                    | 2.6                            |                                                                                   |
|           | 中華コンソープ       | 鶏肉 鶏卵 豆腐                       | たまねぎ とうもろこし ほうれん草                | でんぷん ごま油                   | とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう                                |                                |                                                                                   |
| 12<br>(金) | 米飯            |                                |                                  | 米飯                         |                                                       | 707                            | <b>ちゃんこ鍋</b> とは、ももとは相撲の力士たちが食べる鍋料理です。肉や豆腐、きのこなど、いろいろな具材が入っていて、野菜もたっぷりとりとることができます。 |
|           | 牛乳            | 牛乳                             |                                  |                            |                                                       | 29.3                           |                                                                                   |
|           | ちゃんこ鍋         | ミートボール 豆腐 鶏肉                   | 白菜 にんじん こんにゃく えのきたけ しめじ しいたけ     |                            | 醤油 塩 かつお節                                             | 579                            |                                                                                   |
|           | ししゃもの唐揚げ      | ししゃも                           |                                  | でんぷん 大豆油                   | フィッシュカルシウム                                            | 2.1                            |                                                                                   |
|           | 小かぶの甘酢漬け      |                                | 小かぶ 小かぶ葉                         | 砂糖                         | 酢 塩                                                   |                                |                                                                                   |



| 日<br>(曜)  | 献立            | 中学校                          | Cブロック                               | 西島学校給食センター                 | 調味料                                                         | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>カルシウム(mg)<br>食塩(g) | 一口メモ                                                                                      |
|-----------|---------------|------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |               | 主に体を作る<br>たんぱく質、無機質を<br>多く含む | 主に体の調子を整える<br>カロテン、ビタミンCを多く含む       | 主にエネルギーになる<br>炭水化物、脂質を多く含む |                                                             |                                               |                                                                                           |
| 15<br>(月) | 米飯            |                              |                                     | 米飯                         |                                                             | 781                                           | 野菜、いも、海藻、きのこなどに多く含まれる <b>食物せん</b> いは、腸の中をきれいにし、生活習慣病を予防します。よくかんで食べましょう。                   |
|           | 牛乳            | 牛乳                           |                                     |                            |                                                             | 29.8                                          |                                                                                           |
|           | 肉じゃが          | 豚肉                           | たまねぎ こんにゃく にんじん しいたけ                | 大豆油 じゃがいも 砂糖               | 酒 醤油 みりん かつお節                                               | 351                                           |                                                                                           |
|           | ひじき入りおひたし     | ひじき                          | ほうれん草 キャベツ                          |                            | 醤油 かつおだし                                                    | 2.5                                           |                                                                                           |
|           | 手作りふりかけ       | ちりめん干し 塩昆布 かつお節              |                                     | ごま 砂糖                      | 酒 醤油 みりん 酢                                                  |                                               |                                                                                           |
| 16<br>(火) | うさぎ型パン(減量)    |                              | 干しぶどう                               | パン                         |                                                             | 840                                           | 静岡市学校給食専用のウェブサイトでは、「ローストチキン」など、リクエストのあった給食レシピを紹介しています。「 <b>静岡市 学校給食</b> 」で検索してください。       |
|           | 牛乳            | 牛乳                           |                                     |                            |                                                             | 42.6                                          |                                                                                           |
|           | ローストチキン       | 鶏肉                           | たまねぎ にんじん セロリ                       | 大豆油                        | 赤ワイン 醤油                                                     | 324                                           |                                                                                           |
|           | フレンチサラダ       | ハム                           | キャベツ とうもろこし きゅうり レモン果汁              | サラダ油 砂糖                    | 酢 塩 こしょう                                                    | 4.1                                           |                                                                                           |
|           | ミネストローネ       |                              | にんじん たまねぎ 白菜 トマト                    | じゃがいも                      | とりがらスープ スープストック 塩 こしょう                                      |                                               |                                                                                           |
| 17<br>(水) | カップケーキ        | 豆乳 大豆粉                       |                                     | 砂糖 米粉 植物油 ココア              |                                                             |                                               | この日の給食では、静岡市で水揚げされたしずまえの <b>マンダイ</b> の角切りを使います。身が白く、淡白な味の魚です。                             |
|           | 米飯            |                              |                                     | 米飯                         |                                                             | 772                                           |                                                                                           |
|           | 牛乳            | 牛乳                           |                                     |                            |                                                             | 31.7                                          |                                                                                           |
|           | 白身魚と野菜の中華煮    | マンダイ                         | たまねぎ にんじん ピーマン                      | でんぷん じゃがいも 大豆油 砂糖          | フィッシュカルシウム 醤油 トマトケチャップ トマトケチャップ 酢 中華スープの素                   | 411                                           |                                                                                           |
|           | 大根サラダ         | まぐろ油漬                        | きゅうり 大根                             |                            | 中華ドレッシング                                                    | 2.7                                           |                                                                                           |
| 18<br>(木) | 白菜スープ         | 豚肉                           | 白菜 チンゲンサイ たまねぎ しめじ 根深ねぎ             |                            | とりがらスープ コンソメスープの素 塩 こしょう 醤油                                 |                                               | 甘辛く煮込んだ豚肉をご飯にのせるルーロー飯は、 <b>台湾の代表的な料理</b> です。また台湾では米の生産量が多く、米を原料とする麺のビーフンもよく食べられています。      |
|           | 米飯(減量)        |                              |                                     | 米飯                         |                                                             | 834                                           |                                                                                           |
|           | 牛乳            | 牛乳                           |                                     |                            |                                                             | 38.5                                          |                                                                                           |
|           | ルーロー飯         | 豚肉 生揚げ うずら卵                  | 生姜 根深ねぎ たけのこ しいたけ                   | 大豆油 砂糖                     | 酒 オイスターソース 薄口醤油                                             | 333                                           |                                                                                           |
|           | 汁ビーフン         | 鶏肉                           | チンゲンサイ もやし きくらげ とうもろこし 葉ねぎ          | ビーフン ごま油 でんぷん              | 中華スープの素 醤油                                                  | 2.3                                           |                                                                                           |
| 19<br>(金) | 杏仁かん          | 豆乳                           | 黄桃 みかん バインアップル                      | 砂糖                         |                                                             |                                               | 冬野菜のカレーには、 <b>ブロッコリー</b> や <b>カリフラワー</b> を使っています。これらはビタミンCを多く含むので、かぜの予防のためにもぜひ食べてほしい野菜です。 |
|           | 麦入り米飯         |                              |                                     | 麦ご飯                        |                                                             | 872                                           |                                                                                           |
|           | 牛乳            | 牛乳                           |                                     |                            |                                                             | 28.9                                          |                                                                                           |
|           | 冬野菜のカレー       | 豚肉 スkimミルク チーズ               | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー りんご | 大豆油 じゃがいも                  | 赤ワイン とんこつスープ カレー粉 カレールー 中濃ソース こしょう チャツネ フィッシュカルシウム トマトケチャップ | 468                                           |                                                                                           |
|           | ほうれん草とコーンのサラダ |                              | ほうれん草 とうもろこし キャベツ                   |                            | コールスロウドレッシング                                                | 3.0                                           |                                                                                           |
| 22<br>(月) | 福神漬           |                              | 大根 なす きゅうり れんこん 生姜                  | 砂糖                         | 醤油 酢 塩                                                      |                                               | <b>冬至</b> にかぼちゃを食べるとかぜをひかない、といわれています。かぼちゃは長く保存できることから、長寿を願う意味もこめられているそうです。                |
|           | うどん           | <b>冬至献立</b>                  |                                     | うどん                        |                                                             | 795                                           |                                                                                           |
|           | 牛乳            | 牛乳                           |                                     |                            |                                                             | 34.8                                          |                                                                                           |
|           | のっぺいうどん       | 豚肉                           | ほうれん草 白菜 にんじん こんにゃく しいたけ 根深ねぎ       | でんぷん                       | みりん 醤油 塩 かつお節                                               | 351                                           |                                                                                           |
|           | 豆とかぼちゃのコロッケ   | 大豆                           | かぼちゃ                                | じゃがいも パン粉 米粉 小麦粉 砂糖 大豆油    | 醤油 塩                                                        | 3.5                                           |                                                                                           |
|           | 和風サラダ         | いか わかめ                       | きゅうり キャベツ                           |                            | ごまドレッシング                                                    |                                               |                                                                                           |

おしらせ

- ・この献立表には、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。
- ・給食で使用している魚介類(しらすばしなど)や海藻には、エビやイカ、カニ、タコなどが混入している場合があります。
- ・米飯の製造工場では、同一ラインにてえび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉を含む製品を製造しております。
- ・パンは小麦、乳を使用しており、パンの製造工場では、同一ラインにてくるみ、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、ゼラチンを含む製品を製造しております。
- ・めん類は小麦を使用しており、めん類の製造工場では、同一ラインにてそば、卵を含む製品を製造しております。
- ・揚げ油は、料理が変わるたびに交換するとは限りません。

- ・給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。
- ・魚には、小骨が残っている場合があります。食べるときは注意しましょう。
- ・献立表の食品の分類については、静岡市では、食べ物の中での働きで分けています。
- ・献立により、栄養価や子どもたちの食べられる量を考慮して、主食を減量することがあります。

## 手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう

### 水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおそろかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



### 手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。



流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。