

12月 わくわく献立表

令和7年度



静岡市立清水飯田小学校

「感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち」

全 14 回 静岡市立清水飯田小学校

日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	備 考
			あか 体をつくる	みどり 体のちよしを ととのえる	きいろ ねつや力の もとになる			
1	月	カレーライス	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	こめ むぎ あぶら じゃがいも	アップルビュレ カレールウ ソース チャツネ トマトビュレ	694	清水のえだまめ 清水の駒越地区では一 年を通して枝豆がたくさ ん作られています。「駒 豆」と書いて「こまめ」と 読み、この名前前で店に並 んでいます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.0	
		えだまめ	 ふるさと給食 えだまめ	えだまめ			17.9	
		にゅうさんきんいんりょう (マスカット)	にゅうさんきんいんりょう	マスカットかじゅう			2.1	
2	火	りんごパン		りんご	パン さとう		558	「クラム」とは、アサリなどの 二枚貝のことです。貝には、 体を作るたんぱく質のほ か、鉄、カルシウム、マグネ シウム、亜鉛などの無機質 が多く含まれます。亜鉛は、 味覚の発達に大きく影響し ます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.3	
		トマトオムレツ	けいらん	トマト たまねぎ	マヨネーズ みずあめ さとう あぶら でんぶん	ケチャップ	18.8	
		こまつなとコーンのソテー		こまつな コーン	あぶら	コンソメ	2.9	
		クラムチャウダー	あさり ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも こむぎこ バター	ワイン コンソメ	2.9	
3	水	むぎごはん			こめ むぎ		596	手作りふりかけには、ち りめん干しが入ります。 丸ごと食べられる小魚な のでカルシウムがいっぱ いとれます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.3	
		てづくりふりかけ	しらす しおこんぶ かつおぶし		ごま さとう	さけ しょうゆ みりん す	14.5	
		にくじゃが	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん	じゃがいも さとう あぶら	みりん しょうゆ	2.0	
		きゅうりとつぼづけの あえもの		きゅうり キャベツ つぼづけ	ごま		2.0	
4	木	むぎごはん			こめ むぎ		610	給食のマーボー豆腐に は「オイスターソース」が 使われています。「オイ スター」は貝のカキのこ とで、カキの煮汁から作ら れた中華の調味料です。 独特のこくと甘みが加わ り料理をおいしくしてく れます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.2	
		マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	さとう ごまあぶら でんぶん	しょうゆ ショーラン オイスターソース	19.3	
		だいこんときゅうりの ちゅうかあえ		きゅうり だいこん	さとう ごまあぶら ごま	す うすくちしょうゆ	1.9	
		マンゴープリン		マンゴー	さとう ココナッツパウダー		26.2	
5	金	マーガリンパン			パン マーガリン さとう		624	中華コーンスープの中 には溶き卵が入っていま す。卵は、バランスよく栄 養素を含む優良食品で す。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.2	
		やきそば	ぶたにく いか	しょうが にんじん もやし キャ ベツ	むしめん あぶら	ソース	26.2	
		ちゅうかコーンスープ	たまご とうふ	たまねぎ コーン	でんぶん	しょうゆ	2.8	
		かたぬきチーズ	チーズ				2.6	
9	火	サーモンフライバーガー	さけ	キャベツ	パン げんまい さとう パンこ あぶら でんぶん	ソース	627	パンに入っている玄米 は、胚芽や表皮が残って いる状態のお米です。 玄米にはビタミンやミネラ ルが多く含まれているの で栄養が豊富です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.4	
		かぶいりポトフ	とりにく	たまねぎ にんじん こかぶ(ね) こかぶ(は)	じゃがいも	とりがらスープ コンソメ	20.5	
		ブルーベリーゼリー	かんてん	ブルーベリー	さとう		2.6	
10	水	むぎごはん			こめ むぎ		598	冬の大根は、甘みがあるの で煮物料理に向いていま す。今日のそぼろ煮も、だし をしつかりしみこませて作り ます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.8	
		だいこんとさといもの そぼろに	ぶたにく	にんじん たけのこ しいたけ だいこん グリンピース	さといも あぶら さとう でんぶん	さけ しょうゆ みりん かつおだし	17.2	
		なっとう	なっとう かつおぶし こんぶ		さとう	しょうゆ みりん りんごす	2.0	
		ごまあえ		キャベツ ほうれんそう	さとう ごま	しょうゆ	593	
11	木	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま		22.9	ちゃんこ鍋は相模部屋で 力士が食べる鍋料理で、 材料や味つけに特にき まりはなく鶏ガラでとった だし汁を調味し、さまざま な食材を煮込みます。寒 い時期におすすめの料 理です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				18.6	
		あつやきたまご	けいらん		さとう あぶら でんぶん	す みりん かつおだし しょうゆ	2.2	
		ちゃんこなべ	とりにく とうふ	はくさい みずな こんにやく えのきだけ にんじん しめじ		しょうゆ かつおだし	602	
		さつまいもいり あじつけにぼし	かたくちいわし		さつまいも さとう あぶら みずあめ		27.4	
12	金	カレーなんぼうどん	ぶたにく あぶらあげ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぶかねぎ	うどん あぶら でんぶん	かつおだし みりん しょうゆ カレー カレールウ	20.3	カレー南蛮には根深ねぎ がたくさん入ります。根 深ねぎは寒さで甘みが 増します。ねぎの白い部 分は、根元に土を寄せて 日光が当たらないよう にして作られています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.2	
		だいちとじゃこのあげに	だいち かたくちいわし		でんぶん さつまいも ごま あぶら さとう	しょうゆ みりん	2.2	
		みかんゼリー		みかんかじゅう	みずあめ さとう ぶどうとう			

日	曜	献立名	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー kcal たんぱく質g 脂質g 食塩g	備 考
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	きいろ ねつやかの もとになる			
15	月	にしよくだん	とりにく けいらん	しょうが しいたけ たけのこ グリーンピース	こめ むぎ さとう	しょうゆ さけ みりん	641	二色丼は、とりそぼろと いり卵をごはんにかけて 食べます。とりそぼろに は、とり肉だけでなく野菜 もはいります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.0	
		かぼちゃのみそしる	とうふ みそ	はくさい こまつな ねぶかねぎ かぼちゃ えのきだけ		かつおだし	17.9	
		とうにゅうプリン	とうにゅう		みずあめ さとう		1.6	
16	火	くろさとうパン			パン こくとう		619	洋風おでんは、カレー味の おでんです。鶏肉、ウイン ナー、うずらのたまご、こん ぶ、こんにやく、にんじん、た まねぎ、いんげん、じゃがい もが入ります。カレーに含め れるスパイスには食欲を増 す働きがあります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ようふうおでん	とりにく ソーセージ こんぶ うずらたまご	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん	じゃがいも	カレーこ しょうゆ コンソメ	25.0	
		コールスローサラダ		キャベツ きゅうり コーン	コールスロートレッシング		23.1	
		ヨーグルト	ヨーグルト				2.1	
17	水	むぎめし ふりかけ			こめ むぎ ふりかけ		588	静岡にゆかりのある家康 公は麦めし、めざし、具 だくさんのみそ汁を好ん で食べていたと言われて います。 今日のみかんは清水の 青島みかんです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ししゃものからあげ	ししゃも		でんぶん あぶら		23.3	
		みだくさんじる	ぶたにく とうふ みそ はっしょうみそ	ごぼう にんじん だいこん だいこん(は)		かつおだし	18.7	
		みかん		みかん			1.5	
18	木	うさぎがたパン		レーズン	パン さとう マーガリン		664	給食のシチューは、ルウ も小麦粉とバターを使っ て給食室で手作りをして います。なめらかな食感 になるよう時間をかけて 作ります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		コーンシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース	じゃがいも あぶら こむぎこ バター	コンソメ とりがらスープ	21.7	
		パインサラダ		きゅうり キャベツ パイナップル	あぶら さとう	す	26.1	
		かにいりいちごゼリー		いちご	かとうぶどうとう ばくがとう さとう		2.0	
19	金	ピラフ	ベーコン	たまねぎ にんじん コーン	こめ むぎ あぶら	ワイン コンソメ	668	冬休みがはじまります。 冬休みは寒さがきびしく なるため、体調をくずし やすくなります。規則正し い生活を心がけ、元気に すごしましょう。 1月の給食は8日からで す。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		もみのきがたハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	さとう ぶどうとう	トマトペースト しょうゆ ケチャップ ソース ワイン	24.7	
		やさいサラダ		きゅうり キャベツ コーン	コーンクリーミードレッシング		23.4	
		やさいスープ		たまねぎ ほうれんそう キャベ ツ		とりがらスープ コンソメ	2.4	
		クリスマスケーキ	にゅうせいひん たまご		さとう こむぎこ チョコレート ココアパウダー みずあめ			

注意!

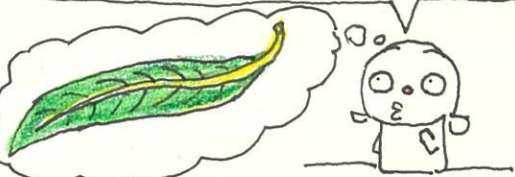
※食材等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
※魚には小骨が入っている場合があるため、食べる時に注意しましょう。
※ めん類の製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。
※ パンの製造過程で卵、ごま、大豆、りんご等が混入する可能性
があります。

柳葉魚



みなさん、クイズです。
この魚は何か？

柳葉魚の
“柳”は“やなぎ”だから、
『やなぎのはっぱのような魚』
なんだろうーな。



ヒント その1

むかしむかし ほんかいどう
昔々、アイヌ(北海道)の
人たちが食べものがとれなくて
困っていると、アイヌの神さま、
カムイがやなぎの木にはえ
ている「はっぱ」を次々と川に
流しました。

「はっぱ」は川に落ちるやいなや
魚になり、アイヌの人たちを
救ってくれたそう。めでたしめでたし。



ヒント その2

柳葉魚
は
川でうまれて、
海で育ち、
また川に帰ってきて
たまごをうみます。

ラストの
ヒント!!

12月17日(水)
からあげの姿で
君に会えるからね!

