

12月 給食献立表



学校給食の情報やレシピをホームページに掲載しています。詳しくはこちら ↓



日 (曜)	献立	中学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	Aブロック 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンを多く含む	梅ヶ島小中学校 主に力やエネルギーのもととなる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	備考
1 (月)	米飯 牛乳 さばじゃがコロッケ おひたし 豚汁 昆布抹茶ふりかけ	牛乳 さば みそ 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	ほうれん草 キャベツ にんじん こんにゃく しめじ 根深ねぎ	米飯 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 大豆油 里芋	醤油 塩 こしょう かつおだし こんぶと抹茶ふりかけ	783 26.7 646 2.4 	ふるさと給食 「里芋」
2 (火)	食パン 牛乳 ポークピーンズ マカロニサラダ りんご缶	牛乳 豚肉 大豆 ハム りんご	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり りんご	パン 大豆油 砂糖 じゃがいも マカロニ マヨネーズ	赤ワイン 塩 こしょう コンソメスープの素 トマトケチャップ 中濃ソース こしょう	816 32.4 363 3.6 	骨や歯を 丈夫にする 食べ物 「大豆」
3 (水)	麦入り米飯 牛乳 さつまいもカレー 大根サラダ バインアップル缶	牛乳 豚肉 まぐろ油漬 バインアップル	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト キャベツ 大根	麦ご飯 大豆油 さつまいも 大豆油	赤ワイン こしょう 中濃ソース チャツネ トマトケチャップ フィッシュカルシウム カレールウ カレー粉 和風乳化ごま ドレッシング	934 25.1 424 2.4 	旬の食べ物 「さつまいも、 大根」
4 (木)	米飯 牛乳 厚焼卵 五目豆 みそ汁	牛乳 鶏卵 昆布 大豆 豆腐 みそ	ごぼう にんじん こんにゃく 大根 えのきたけ 白菜 小松菜	米飯 砂糖 植物油脂 砂糖	酢 醤油 塩 醤油 みりん かつおだし かつおだし	669 25.8 449 2.5 	ふるさと給食 「こんにゃく」
5 (金)	食パン 牛乳 冬野菜のクリームシチュー 野菜サラダ フルーツよせ	牛乳 鶏肉 スkimミルク チーズ 牛乳 キャベツ きゅうり いんげん とうもろこし バインアップル もも果汁 りんご果汁	たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー 白菜 キャベツ きゅうり いんげん とうもろこし バインアップル もも果汁 りんご果汁	パン 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム 砂糖	塩 こしょう コンソメスープの素 とんこつスープ かんきつドレッシング	789 31.3 464 2.5 	骨や歯を 丈夫にする 食べ物 「チーズ、 牛乳」
8 (月)	米飯 牛乳 しずまえマンダイと 野菜の中華煮 春雨スープ マンゴー缶	牛乳 しずまえマンダイ ベーコン マンゴー	たまねぎ にんじん しいたけ 赤ピーマン もやし チンゲンサイ マンゴー	米飯 じゃがいも 大豆油 砂糖 でんぶん 春雨	醤油 トマトケチャップ 酢 中華スープの素 とんこつスープ 中華スープの素 塩 こしょう	752 27.0 285 2.5 	魚を食べよう 「しずまえ マンダイ」
9 (火)	米飯 牛乳 そぼろ丼 なめたけあえ すまし汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 鶏卵 豆腐 わかめ 大根 えのきたけ 葉ねぎ	生姜 にんじん しいたけ 枝豆 白菜 小松菜 なめたけ	米飯 砂糖 春雨	酒 醤油 みりん 酢 塩 かつおだし かつおだし 塩 薄口醤油	718 31.3 451 2.5 	だしを 味わおう
10 (水)	米飯 牛乳 じゃがいもそぼろ煮 ひじきの和風ナムル 茶わん蒸し	牛乳 鶏肉 豚肉 生揚げ ひじき かつお節 鶏卵	生姜 にんじん しいたけ たまねぎ 枝豆 きゅうり もやし とうもろこし 枝豆 しいたけ	米飯 大豆油 砂糖 じゃがいも でんぶん ごま油 砂糖	かつおだし 醤油 みりん 酒 フィッシュカルシウム 酢 醤油 醤油 かつおだし 塩	751 30.1 361 2.2 	おなかをきれい にする 食べ物 「ひじき」
11 (木)	うどん 牛乳 カレー南蛮 赤かぶのサラダ 大豆といりこのポリポリ揚げ	牛乳 豚肉 油揚げ 大豆 かえり煮干し	にんにく たまねぎ 生姜 にんじん 根深ねぎ キャベツ 小松菜 赤かぶ	うどん 大豆油 でんぶん でんぶん 大豆油 砂糖 ごま	カレー粉 カレールウ かつおだし 醤油 みりん 青じそドレッシング 醤油 みりん	860 38.8 552 3.5 	よくかんで あごを 鍛えよう

日 (曜)	献立	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0を多く含む	主に力やエネルギーの もとになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	備考
12 (金)	米飯 牛乳 ちゃんこ鍋 野菜のごま和え みかん	牛乳 豚肉 青のりボール 焼き豆腐	 白菜 こんにゃく えのきたけ 春 菊 にんじん しめじ	米飯 米飯 米飯 米飯 米飯	醤油 塩 かつおだし 醤油 醤油	644 24.4 381 1.9	季節の食べ物を 知ろう 「白 菜、 春菊、 みかん」 
15 (月)	 米飯 牛乳 豆腐と豚肉の旨煮 中華サラダ 揚げぎょうざ	牛乳 豚肉 豆腐 ハム 鶏肉	 しいたけ 白菜 にんじん 生姜 根深ねぎ キャベツ もやし きくらげ	米飯 大豆油 でんぶ ごま油 大豆油 でんぶ 砂糖 小麦粉	酒 中華スープの素 醤油 こしょう オイスターソース 中華ドレッシング 醤油 塩	846 32.8 563 2.4	骨や歯を 丈夫にする 食べ物 「豆腐」 
16 (火)	食パン 牛乳 ローストチキン 温野菜サラダ ミネストローネ いちごクレープ	牛乳 鶏肉 ベーコン ひよこまめ 豆乳 大豆粉	にんにく 生姜 キャベツ カリフラワー ブロッコリー 赤ピーマン とうもろこし にんじん たまねぎ トマト	パン 大豆油 マカロニ 砂糖 植物油 米粉	赤ワイン 塩 こしょう 醤油 フレンチドレッシング とりがらスープ コンソメスープの素 塩 こしょう	814 31.7 323 3.2	季節の食べ物を 知ろう 「ブロッコリー カリフラワー」 
17 (水)	米飯 牛乳 豆とかぼちゃのコロッケ ひじき胡麻ネーズ のっぺい汁	牛乳 大豆 まぐろ油漬 ひじき 豚肉 油揚げ 豆腐	かぼちゃ キャベツ れんこん にんじん 大根 葉ねぎ	米飯 大豆油 じゃがいも 砂糖 パン粉 米粉 小麦粉 ごま マヨネーズ 里芋 でんぶ	醤油 塩 醤油 かつおだし 塩 醤油	945 30.3 454 2.2	冬至献立 
18 (木)	 米飯 牛乳 肉豆腐 赤かぶと小松菜の甘酢漬け こんがりナッツ	牛乳 豚肉 焼き豆腐 赤かぶ 小松菜	こんにゃく にんじん 白菜 しめ じ 根深ねぎ 小松菜	米飯 砂糖 砂糖 カシューナッツ	酒 醤油 みりん フィッシュカルシウム 酢 塩	786 28.8 474 2.3	ふるさと給食 「赤かぶ、 白菜」 
19 (金)	米飯 牛乳 さばのみそ煮 茎わかめサラダ きのこ汁	牛乳 さば みそ 茎わかめ 鶏肉 豆腐	生姜 キャベツ きゅうり とうもろこし 大根 しいたけ えのきたけ しめじ まいたけ 根深ねぎ	米飯 砂糖 砂糖 砂糖	酒 醤油 和風乳化ごま ドレッシング かつおだし 塩 醤油	843 30.1 358 3.2	骨や歯を 丈夫にする 食べ物 「きのこ、 海藻」 
22 (月)	ロールパン 牛乳 チキングラタン チンゲン菜入りスープ 二色ゼリー	牛乳 鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン 豆腐	たまねぎ しめじ にんじん 白菜 チンゲンサイ 根深ねぎ いちご	パン 大豆油 マカロニ 生クリーム 砂糖 水あめ	白ワイン 塩 こしょう コンソメスープの素 ホホワイトソース 中華スープの素 塩 こしょう 醤油	851 34.4 579 3.4	体を温める料理 を食べよう 「チキン グラタン」 

寒さに負けない食事

今年もあとわずかになりました。朝夕の冷え込みが厳しく、体調を崩す人が増える時期です。新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルス、かぜなどへの予防をしっかりとしましょう。

手洗いをしよう！

原因となるウイルスを体の中に入れないこと。
せっけんを使った手洗いや、マスクの着用を
心がけましょう。



栄養バランスの取れた食事を毎日しっかり食べよう！

体力をつけて、体の抵抗力を高めましょう。そのためには栄養バランスのとれた食事をすること。
冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんありますよ！

体を強くする食べ物
(たんぱく質)



体の提供力を高める食べ物
(ビタミンA) (ビタミンC)



☆家庭配布用献立表には、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提供はありません。

☆パンの製造過程でくるみ、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、ゼラチンが 混入する可能性があります。

☆米飯の製造過程でえび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉が混入する可能性があります。

☆めん類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。

☆静岡市の学校給食では3色分類は主に食品の働きで分けてあります。

☆魚には骨が残っていることがあるため、よくかんで食べるようにしましょう。

☆給食費はすべて食材費に使われています。光熱費や人件費などの諸費用は静岡市が負担しています。

☆学校給食センターでは調理員や配送員を募集しています。

※イラスト：「食育ブック」「給食ニュース大百科」「食育サポート集」(少年写真新聞社)、「10分でできる食育グッズ」(たんぼ出版)、「食育クイズ&ワークシート集」(全国学校給食協会)、「ワークシート集」(全国学校給食協会)、「こども年中行事カット」(マール社)のイラストを使用しています。