

令和7年度

12月 こんだてひょう

静岡市学校給食年間献立作成テーマ

感謝して食べよう
静岡のめぐみと食を支える人たち

静岡市立清水辻小学校

日	曜日	こ ん だ て	おもなざいりようと体の中でのはたらき			3・4年生	お知らせ
			あ か	み ど り	き い ろ		
			からだをつくる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからのもとになる		
1	月	わかめごはん ぎゅにゅう あつやきたまご ちゃんこなべ	わかめ ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ		こめ むぎ さとう あぶら はくさい みずな こんにゃく えのきだけ にんじん しめじ	エネルギー kcal たんぱくしつ g しつ g 食塩相当量 g	お腹をきれいに 食物繊維は、腸の中をきれいにして、肌荒れや病気から予防してくれます。今日のこんにゃく、きのこ類に多く含まれています。
2	火	マーガリンパン ぎゅにゅう やきそば マカロニスープ ヨーグルト		パン マーガリン めん あぶら にんじん たまねぎ こまつな じやがいも マカロニ	610 26.6 22.1 2.6	手をしっかり洗い いろいろなものに触れる手は、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、周りの人への感謝を広げないために、食事の前はきちんと手を洗いましょう。	
3	水	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ だいこんときゅうりのちゅうかあえ		こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん にんじん たまねぎ こんにゃく きゅうり だいこん	572 22.1 16.6 1.9		
4	木	むぎごはん てづくりふりかけ ぎゅうにゅう にくじやが きゅうりとつぼづけのあえもの	まぐろ こんぶ かつ おぶし ぎゅうにゅう ぶたにく きゅうり つぼづけ キャベツ	ごま さとう じやがいも さとう あぶら	605 23.9 14.8 1.9	手作りふりかけ 手作りふりかけのかつお節は、静岡県産のかつお節を使用しています。甘じょっぱい味付けがご飯によく合います。	
5	金	カレーなんばんうどん ぎゅうにゅう だいすとじやこのあげに	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう だいす かえににぼし	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ねぶかねぎ でんぶん さつまいも あぶら さとう	622 30.3 22.4 2.7	大豆 大豆は体に必要なたんぱく質や脂質を含んでいます。また豊富にたんぱく質を含んでいることから、畑の肉とも呼ばれています。	
8	月	くろざとうパン ぎゅうにゅう ようふうおでん チンゲンさいとコーンのソテー ^{おにぎり} みかん		パン くろざとう じやがいも あぶら みかん	565 23.2 20.3 2.2	ふるさと給食 きょうはふるさと給食です。県内のみかんやなど静岡の食材を使っています。	
9	火	むぎごはん ぎゅうにゅう だいこんとさといものそぼろに なっとう そくせきづけ	ぎゅうにゅう だいこん なっとう こんぶ	こめ むぎ にんじん たまねぎ こんにゃく にんじん たけのこ しいたけ さといも さとう でんぶん	554 25.2 13.8 1.8	納豆 納豆は、蒸した大豆を納豆菌で発酵させたもので消化・吸収がよい食品です。また、ビタミンKは大豆より約33倍にも増え、骨の強度を高めてくれます。	
10	水	ハヤシライス ぎゅうにゅう はなやさいサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう きゃべつ カリフラワー ブロッコリー コーン	こめ むぎ あぶら じやがいも なまクリーム さとう	617 21.5 20.1 2.1		
11	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそあんかけ おひたし とんじる	ぎゅうにゅう さば みそ きゃべつ もやし ほうれんそう ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ さとう でんぶん じやがいも	659 28.2 25 3.2		
12	金	ロールパン ぎゅうにゅう ブロッコリーグラタン にくだんごスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう チーズ	パン あぶら マカロニ でんぶん あぶら	550 24.8 20.5 2.7	ブロッコリー ブロッコリーは野菜の中でも数少ない、花(つぼみ)を食べる花野菜です。ビタミン、ミネラル、食物繊維など栄養素が豊富にバランスよく含まれています。	

日	曜日	こ ん だ て	おもなざいりようと体の中でのはたらき			エネルギー kcal たんぱくしつ しつ 食塩相当量 g g g	お知らせ
			あ か	み ど り	き い ろ		
			からだをつくる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからのもとになる		
15	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶりメンチカツ くきわかめサラダ さつまいものカレースープ			こめ むぎ あぶら パンこ こむぎこ はるさめ あぶら さつまいも	715 22.9 25.4 1.9	海藻を食べよう 茎わかめは、わかめの茎の芯の部分で、肉厚でコリコリとした食感が特徴です。食物繊維が豊富で、ビタミン、カリウム、ヨウ素、ミネラルを含みます。
16	火	ピラフ ぎゅうにゅう ミートオムレツ やさいスープ きっかみかん	ソーセージ ぎゅうにゅう たまご ぶたにく べつ みかん	たまねぎ にんじん コーン さとう あぶら たまねぎ ほうれんそう きや みかん	こめ むぎ あぶら さとう あぶら じやがいも ごまあぶら	543 19.3 15.6 2.2	冬休みの生活 朝起きるのがつらい季節ですが、冬休みの間の早寝、早起きをして朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。楽しい冬休みを過ごせるようにしましょう。
17	水	むぎごはん ぎゅうにゅう サーモンフライ ひじきのおひたし みそけんちんじる			こめ むぎ ばんこ あぶら ほうれんそう キャベツ じやがいも ごまあぶら	620 24.3 19.3 2.2	
18	木	にしょくどん ぎゅうにゅう かぼちゃのみそしる	とりにく たまご ぎゅうにゅう とうふ みそ	しいたけ しょうが たけのこ グリンピース はくさい こまつな かぼちゃ えのきだけ	こめ むぎ さとう さとう あぶら あぶら じやがいも さとう みずあめ こめこ でんぶん あぶら	563 24.7 14 1.6	冬至 昔は現代に比べて食材の保技術が発達していなかったため、保存性が高いかぼちゃは寒い冬に食べることができる貴重な緑黄色野菜でした。
19	金	ねじりがたパン ぎゅうにゅう ハンバーグ キャベツソテー コーンシチュー チョコケーキ			パン さとう あぶら あぶら じやがいも さとう みずあめ こめこ でんぶん あぶら	658 26 25 3	季節を感じよう 町がキラキラと装飾されるこのシーズンになりましたね。給食も今年最後の日になりました。季節を感じながら、友達と楽しく食べましょう。

※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。

※給食費はすべて食材料費に使用しています。

※パンの製造過程で、卵、ごま、大豆、りんごが混入する可能性があります。

※表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

※魚には小骨が残っている可能性があります。食べるときは注意して食べましょう。

※「学校給食」「学校の食事」「食育フォーラム」の

※食材の使用については安全確認に努めています。

イラストを使用しています。

～お知らせ～

・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。



ひゆ やす 冬休みの 食生活について



もうすぐ冬休みでがはじまります。たくさんの行事があつて、楽しみにしている人も多いと思います。また、寒いので外で体を動かす機会は少なくなりがちです。正しい食生活を送つて、楽しい冬休みを過ごしてください。

ひゆ やす
冬休みの食生活～10のポイント～

た (食)べすぎに気をつけよう	の (飲)み物は甘くないものを選ぼう	しつかり手を洗つてから食事をしよう	いち (1)日3食、規則正しく食べよう
ふ ゆ (冬)が旬の食べ物をとろう	ゆっくりよくかんで食べよう	や さい(野菜)をたっぷり食べよう	す ぐんぐん、おうちの人とのお手伝いをしよう
み んなで食卓を囲む機会をつくろう	を (お)やつは時間と量を決めてとろう	以上のことを行つて、ごろごろの楽しい冬休みをお過ごしください。	

以上のことを行つて、ごろごろの楽しい冬休みをお過ごしください。