

12月 家庭配付用献立表

小学校		Aブロック		門屋学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	一口メモ
日 (曜)	献立	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	調味料		
1 (月)	米飯 牛乳 豚丼 みそ汁 黄桃缶	たんぱく質、無機質を多く含む	カルテン、ビタミンCを多く含む	炭水化物、脂質を多く含む		638 23.7 388 2.1	豚肉について知ろう
		牛乳		米飯			
		豚肉	こんにゃくたまねぎ ほうれん草 しめじ にんじん	大豆油 砂糖	醤油 酒 みりん かつおだし		
		油揚げ 豆腐 わかめ みそ	大根 大根葉		かつおだし		
		黄桃		砂糖			
2 (火)	食パン 牛乳 メンチカツ フレンチサラダ ミネストローネ メープルジャム		パン			685 23.0 307 2.6	牛乳を飲もう
		牛乳					
		豚肉 大豆粉末	たまねぎ	大豆油 てんぶん パン粉 砂糖 塩	小麦粉 植物油脂		
		ハム	キャベツ どうもろこし きゅうり	サラダ油 砂糖	酢 洋辛子粉 塩 こしょう		
		鶏肉	にんじんたまねぎ 小松菜 トマト	じゃがいも マカロニ	とりがらスープ スープストック 塩 こしょう		
3 (水)	米飯 牛乳 ちゃんこ鍋 野菜のごま和え(フェアトレード) 焼きししゃも	寒天		水あめ 砂糖 メイプルシロップ		572 24.7 432 1.6	フェアトレードについて知ろう
		米飯		米飯			
		牛乳					
		豚肉 焼き豆腐 鶏肉	白菜 春菊 こんにゃくえのきたけにんじん たまねぎ	パン粉 砂糖 植物油脂 なたね油	醤油 塩 かつおだし		
			キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油		
4 (木)	米飯 牛乳 麻婆豆腐 茎わかめサラダ みかん	ししゃも		大豆油		609 21.8 533 2.4	みかんについて知ろう
		米飯		米飯			
		牛乳					
		豚肉 豆腐	にんにく 生姜 にんじん しいたけたまねぎ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 てんぶん ごま ごま油	酒 中華スープの素 テンメンジャン オイスター ソース 醬油 トウバンジャン		
		茎わかめ	きゅうり キャベツ どうもろこし		青じそドレッシング		
5 (金)	米飯 牛乳 さばのカレーチーズ焼き 大根サラダ なめこ汁	みかん				683 26.0 395 2.1	魚を食べよう 「さばのカレーチーズ焼き」
		米飯		米飯			
		牛乳					
		さば チーズ		大豆油	塩 こしょう 酒 カレー粉		
		まぐろ油漬	きゅうり 大根 青じそ	ノンエッグマヨネーズ	醤油		
8 (月)	ソフトめん 牛乳 ミートソース グリーンサラダ きんとんパイ	豆腐 わかめ みそ	にんじん 小松菜 なめこ 根深ねぎ		かつおだし	761 27.2 409 2.5	給食のミートソースについて知ろう
		ソフトめん		ソフトめん			
		牛乳					
		豚肉 牛肉	にんにく 生姜 姑 たまねぎ にんじん トマト にんじん ごぼう	大豆油 小麦粉 マーガリン	赤ワイン とかつソース チャツネ スープ とんこつスープ トマトケチャップ 塩 こしょう フィッシュカルシウム		
			マトリゴンペースト				
9 (火)	米飯 牛乳 みそおでん ひじき入りおひたし パインアップル缶	キヤウリ 枝豆			イタリアンドレッシング	594 22.1 400 2.3	みそを使った料理を食べよう
		鶏卵		大豆油 さつまいも 小麦粉 マーガリン 砂糖	塩		
10 (水)	米飯 牛乳 中華丼の具 しゅうまい 野菜のレモンじょうゆ和え	米飯		米飯		587 23.7 355 2.4	寒さに負けない体をつくろう
		牛乳					
		いか 豚肉 うずら卵	生姜 にんにく たけのこ 白菜 にんじん ナンゲンサイ きくらげ	大豆油 ごま油 てんぶん	中華スープの素 塩 こしょう オイスター ソース フィッシュカルシウム 醬油 とんこつスープ		
		豚肉	たまねぎ 生姜	パン粉 てんぶん 砂糖 小麦粉	塩		
			ほうれん草 キャベツ レモン果汁		醤油 かつおだし		
11 (木)	ロールパン 牛乳 クリームシチュー 海藻サラダ 青りんごゼリー	米飯		米飯		601 25.7 353 2.4	感謝の心とは
		牛乳					
		鶏肉 チーズ 牛乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん	大豆油 ジャガイモ 小麦粉 マーガリン 生クリーム	スープストック 塩 こしょう とりがらスープ		
		いか 海藻ミックス	きゅうり キャベツ		イタリアンドレッシング		
			りんご果汁 アップルピューレ	砂糖 水あめ	ゲル化剤		
12 (金)	米飯 牛乳 静岡きんぴら ソナ入り厚焼卵 いのものこ汁 コーヒーシロップ	米飯		米飯		623 21.8 343 2.2	ふるさと給食の日
		牛乳					
		豚肉 黒半べん	こんにゃく ごぼう にんじん ピーマン	大豆油 砂糖 ごま	醤油 カレー粉		
		鶏卵 かつお かつお節		植物油 砂糖 てんぶん	醤油 酢 みりん かつおだし 塩		
		みそ	しめじ 白菜 小松菜 根深ねぎ	里芋	かつおだし		
15 (月)	米飯 牛乳 星型ハンバーグ フロッコリーとコーンのサラダ みそ汁 デザート			砂糖	インスタントコーヒー 塩	693 24.8 401 1.8	家庭科の授業で児童が考えた献立
		鶏肉 豚肉	たまねぎ トマト にんにく 生姜	大豆油 砂糖 豚脂	デミグラスソース ウスター ソース トマトケチャップ 塩		
		チーズ	にんじん レタス どうもろこし ブロッコリー		和風乳化ごまドレッシング		
		油揚げ 豆腐 みそ	大根 にんじん ほうれん草		かつおだし		
16 (火)	麦入り米飯(5%) 牛乳 カレー とんかつ 野菜サラダ	豆乳 大豆粉		砂糖 米粉 植物油 水あめ	ココアパウダー	754 25.8 383 1.9	豚肉のひみつを知ろう
		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 りんごペースト	大豆油 ジャガイモ	塩 とんこつスープ 赤ワイン こしょう 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		
		豚肉 大豆		大豆油 パン粉 てんぶん	塩		
			キャベツ きゅうり 枝豆 どうもろこし		クリーミーコーンドレッシング		

12月 家庭配付用献立表

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 カルテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 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)	一口メモ
17 (水)	食パン 牛乳			パン		636 26.1 346 2.4	パンについて知ろう
	牛乳						
	大豆とウインナーのトマト煮	鶏肉 ウインナー 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん トマトジュース グリーンピース	大豆油 ジャガイモ 砂糖 生クリーム	トマトケチャップ スープストック ウースターソース 塩 こしょう 赤ワイン		
	ツナサラダ	まぐろ油漬	きゅうり キャベツ	マヨネーズ			
	洋梨缶	洋なし	砂糖				
18 (木)	米飯 牛乳			米飯		605 25.0 415 2.3	お米を食べよう
	牛乳						
	豆腐のごまみそ焼き	鶏肉 鶏卵 豆腐 みそ	にんじん 葉ねぎ	でんぶん 砂糖 ごま	醤油 みりん		
	野菜のからし和え	キャベツ ほうれん草 もやし			醤油 かつおだし 洋辛子粉		
	けんちん汁	豚肉	ごぼう しいたけ にんじん 大根 こん	大豆油 ジャガイモ	かつおだし 醤油 塩		
19 (金)	米飯 牛乳			米飯		603 23.0 371 1.8	納豆はどうしてできたのか 知ろう
	牛乳						
	肉じゃが	豚肉	こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ	じゃがいも 砂糖	かつおだし 酱油 醤油 みりん フィッシュカルシウム		
	野菜の酢の物	わかめ	きゅうり	砂糖	酢 塩		
	納豆				たれ		
22 (月)	米飯 牛乳			米飯		640 24.2 352 1.5	旬の野菜 「ブロッコリー」
	牛乳						
	あじフライ	あじ 大豆粉末		大豆油 パン粉 でんぶん 小麦 砂糖			
	ブロッコリーのサラダ	ハム	にんじん キャベツ ブロッコリー	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ			
	きのこのみそ汁	豆腐 みそ	白菜 大根 えのきたけ しめじ 根深ねぎ		かつおだし		



かぜ予防のポイント



かぜをひかないように、白鼻からかぜの予防を心がけましょう。



「かぜ」をひくのはどうして?

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻や喉などに入っ炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からもうつります。日頃から手洗いやうがいを行い、十分な睡眠と栄養をとつて、かぜをひかないようにしましょう。



手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまふのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかりと手を洗うことが大切です。



かぜをひいた時に 積極的にとりたい栄養素

かぜをひいたら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。



※製造過程で混入する可能性があるもの

【米】

- ① 安倍口小・足久保小・美和小 ⇒ 小麦、大豆等
- ② 上記以外の学校 ⇒ えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉等

【パン】

- ① 安倍口小・足久保小・美和小 ⇒ くるみ、卵、落花生、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン等
- ② 上記以外の学校 ⇒ 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、ゼラチン等

【めん】

卵、そば

※食材の使用については今後更に安全確認に努めています。

※魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しましょう。

※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。

※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。

※給食費は全て食材料費に使われています。

