

# 12月 家庭配付用献立表

日 (曜)	献立	小学校	Aブロック	門屋学校給食センター	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	一ロメモ
		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			
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	カロテン、ビタミンCを多く含む	米飯		638	豚肉について知ろう
		牛乳				23.7	
		豚肉	こんにやく 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	388	
		油揚げ 豆腐 わかめ みそ	大根 大根葉		かつおだし	2.1	
			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	牛乳		パン		685	牛乳を飲もう
		豚肉 大豆粉末	たまねぎ	大豆油 でんぶん パン粉 砂糖	塩	23.0	
		ハム	キャベツ とうもろこし きゅうり	小麦粉 植物油		307	
		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	酢 洋辛子粉 塩 こしょう	2.6	
		寒天		水あめ 砂糖 メイプルシロップ	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) 焼きししやも	牛乳		米飯		572	フェアトレードについて知ろう
		豚肉 焼き豆腐 鶏肉	白菜 春菊 こんにやく えのきたけ にんじん たまねぎ	パン粉 砂糖 植物油 なたね油	醤油 塩 かつおだし	24.7	
			キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油	432	
		ししやも		大豆油		1.6	
4 (木)	米飯 牛乳 麻婆豆腐 茎わかめサラダ みかん	牛乳		米飯		609	みかんについて知ろう
		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 でんぶん 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 醤油 トウバンジャン	21.8	
		茎わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし		青じそドレッシング	533	
			みかん			2.4	
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	牛乳		米飯		683	魚を食べよう 「さばのカレーチーズ焼き」
		さば チーズ		大豆油	塩 こしょう 酒 カレー粉	26.0	
		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	395	
		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	2.1	
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	牛乳		ソフトめん		761	給食のミートソースについて知ろう
		豚肉 牛肉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト りんごペースト	大豆油 小麦粉 マーガリン	赤ワイン とんかつソース チャツネ スープストック 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	27.2	
			キャベツ きゅうり 枝豆		イタリアンドレッシング	409	
		鶏卵		大豆油 さつまいも 小麦粉 マーガリン 砂糖	塩	2.5	
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	牛乳		米飯		594	みそを使った料理を食べよう
		豚肉 昆布 黒半べん さつまあげ うずら卵 みそ	こんにやく 大根	じゃがいも 砂糖	かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム	22.1	
		ひじき	ほうれん草 にんじん キャベツ		醤油 かつおだし	400	
			パインアップル	砂糖		2.3	
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	牛乳		米飯		587	寒さに負けない体をつくろう
		いか 豚肉 うずら卵	生姜 にんにく たけのこ 白菜 にんじん チンゲンサイ きくらげ	大豆油 ごま油 でんぶん	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 醤油 とんこつスープ	23.7	
		豚肉	たまねぎ 生姜	パン粉 でんぶん 砂糖 小麦粉	塩	355	
			ほうれん草 キャベツ レモン果汁		醤油 かつおだし	2.4	
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	牛乳		パン		601	感謝の心とは
		鶏肉 チーズ 牛乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん	大豆油 じゃがいも 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	25.7	
		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	353	
			りんご果汁 アップルピューレ	砂糖 水あめ	ゲル化剤	2.4	
12 (金)	米飯 牛乳 静岡きんぴら ツナ入り厚焼卵 いものこ汁 コーヒーシロップ	牛乳		米飯		623	ふるさと給食の日 
		豚肉 黒半べん	こんにやく ごぼう にんじん ピーマン	大豆油 砂糖 ごま	醤油 カレー粉	21.8	
		鶏卵 かつお かつお節		植物油 砂糖 でんぶん	醤油 酢 みりん かつおだし 塩	343	
		みそ	しめじ 白菜 小松菜 根深ねぎ	里芋	かつおだし	2.2	
				砂糖	インスタントコーヒー 塩		
15 (月)	米飯 牛乳 星型ハンバーグ フロccoliりとコーンのサラダ みそ汁 デザート	牛乳		米飯		693	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	24.8	
		チーズ	にんじん レタス とうもろこし ブロッコリー		和風乳化ごまドレッシング	401	
		油揚げ 豆腐 みそ	大根 にんじん ほうれん草		かつおだし	1.8	
		豆乳 大豆粉		砂糖 米粉 植物油 水あめ	ココアパウダー		
16 (火)	麦入り米飯(5%) 牛乳 カレー とんカツ 野菜サラダ	牛乳		麦ご飯		754	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 じゃがいも	塩 とんこつスープ 赤ワイン こしょう チャツネ カレーウ 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	25.8	
		豚肉 大豆		大豆油 パン粉 でんぶん	塩	383	
			キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし		クリーミーコンドレッシング	1.9	

# 12月 家庭配付用献立表

日 (曜)	献立	小学校 主に体を作る	Aブロック 主に体の調子を整える	門屋学校給食センター 主にエネルギーになる	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	一ロメモ
17 (水)	食パン 牛乳 大豆とウインナーのトマト煮 ツナサラダ 洋梨缶	牛乳 鶏肉 ウインナー 大豆 チーズ まぐろ油漬	たまねぎにんじん トマトジュース グリンピース きゅうり キャベツ	パン 大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム マヨネーズ 砂糖		636 26.1 346 2.4	パンについて知ろう
18 (木)	米飯 牛乳 豆腐のごまみそ焼き 野菜のからし和え けんちん汁	牛乳 鶏肉 鶏卵 豆腐 みそ	にんじん 葉ねぎ キャベツ ほうれん草 もやし	米飯 大豆油 砂糖 ごま 大豆油 じゃがいも	醤油 みりん 醤油 かつおだし 洋辛子粉 かつおだし 醤油 塩	605 25.0 41.5 2.3	お米を食べよう
19 (金)	米飯 牛乳 肉じゃが 野菜の酢の物 納豆	牛乳 豚肉 わかめ 納豆	こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ きゅうり	米飯 じゃがいも 砂糖 砂糖	かつおだし 酒 醤油 みりん フィッシュカ ルシウム 酢 塩 たれ	603 23.0 37.1 1.8	納豆はどうしてできたのか 知ろう
22 (月)	米飯 牛乳 あじフライ ブロッコリーのサラダ きのこのみそ汁	牛乳 あじ 大豆粉末 ハム 豆腐 みそ	にんじん キャベツ ブロッコリー 白菜 大根 えのきたけ しめじ 根深 ねぎ	米飯 大豆油 パン粉 でんぷん 小麦粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう かつおだし	640 24.2 35.2 1.5	旬の野菜 「ブロッコリー」

今年のかぜを  
ひきま宣言！

## かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする

2 しっかり栄養をとる

3 十分な睡眠をとる

4 マスクをつける

5 人ごみを避ける

6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃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、鼻やのどなどに入って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・うがいを行い、十分な睡眠と栄養をとって、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うのです。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

かぜをひいてしまったら、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。

たんぱく質を多く含む食品

炭水化物を多く含む食品

ビタミンAを多く含む食品

肉、魚、卵など

米、めん、いもなど

レバー、にんじんなど

## 食事の前に空気の入れかえ

部屋のドアや窓を開めきったままにしておくと、部屋の空気が汚れます。食事の前には、窓を開けて空気の入れかえをしましょう。



※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



しょう学校給食課ウェブサイトには、献立表や食育ニュース、食育学習コンテンツ、食材の産地などの情報やレシピを掲載しています。



※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。  
 ※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。