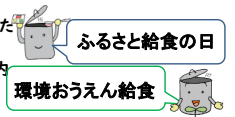




12月 家庭配付用献立表



◎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。
◎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。



日 (曜)	献立	中学	Cブロック	中吉田学校給食センター	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
		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		
1 (月)	食パン(減量) 牛乳 ツナと野菜のマヨネーズ焼き ポトフ 抹茶カスタードクリーム	牛乳 まぐろ油漬 チーズ ウインナー 牛乳 鶏卵	たまねぎ どうもろこし ほうれん草 にんじん たまねぎ 大根 キャベツ チンゲンサイ 抹茶	パン じゃがいも マヨネーズ マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 コーンスターチ 砂糖 バター 生クリーム	809 30.0 473 2.7	野菜を食べよう 毎日元気に過ごすためには、1日におよそ350gの野菜をとるとよいです。このうち緑黄色野菜を120g以上組み合わせ、できるだけ多くの種類の野菜を食べるようにしましょう。
2 (火)	米飯 牛乳 里芋といかの煮物 かにかまサラダ 茶わん蒸し	牛乳 豚肉 いか 生揚げ かにかまぼこ 鶏卵	にんじん 大根 こんにゃく 枝豆 きゅうり もやし 枝豆 しいたけ	米飯 里芋 砂糖 かつおだし 酒 醤油 フィッシュカルシウム 和風たまねぎドレッシング 醤油 塩 魚醤	704 28.6 387 2.1	季節の料理や食べ物を 知ろう「里芋」 日本では、いろいろな種類のいもが食べられています。が、里芋は秋に旬を迎えます。
3 (水)	米飯 牛乳 黒はんぺんのフライ 野菜のレモンじょうゆ和え みそけんちん汁	牛乳 黒はんぺん 鶏肉 豆腐 みそ	ほうれん草 キャベツ レモン果汁 大根 にんじん ごぼう しめじ 根深ねぎ	米飯 大豆油 パン粉 小麦粉 でんぶ 醤油 かつおだし かつおだし 酒 みりん 塩	768 26.6 401 2.7	レモンの香りを楽しもう いつもの料理にレモン果汁をプラスするだけで、さわやかなレモンの香りとさっぱりとした味わいの料理が楽しめます。ご家庭でも、参考してみてください。
4 (木)	食パン(減量) 牛乳 冬野菜のクリームシチュー ハムサラダ みかん	牛乳 鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳 ハム	たまねぎ にんじん 小かぶ 白菜 カリフラワー きゅうり キャベツ みかん	パン 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム 塩 こしょう スープストック とんこつスープ フレンチドレッシング	699 28.2 429 2.7	冬野菜を味わおう 冬野菜には、白菜、大根、かぶ、ブロッコリーなどがあります。寒さを乗り越えるために、野菜の中に糖分が蓄えられるので、野菜の甘みが増します。
5 (金)	米飯 牛乳 二色丼(ツナそぼろ) 二色丼(卵そぼろ) 野菜のごま和え(フェアトレード) 駿河汁	牛乳 まぐろ油漬 鶏卵 いわしのつみれ 豆腐 みそ	生姜 枝豆 キャベツ ほうれん草 もやし にんじん 生姜 大根 葉ねぎ	米飯 砂糖 砂糖 植物油 ごま(フェアトレード) ごま 砂糖 玄米団子	759 31.7 449 2.9	ふるさと給食の日 駿河汁には、いわしのつみれが使われています。いわしのつみれは、いわしのすり身などを練って、汁の中につみ入れて作るところから、名付けられました。
8 (月)	麦入り米飯 牛乳 中華丼 えびしゅうまい 大根ときゅうりの中華漬け	牛乳 豚肉 あさり なた えび たら きゅうり 大根	生姜 にんにく にんじん たけのこ キャベツ チンゲンサイ きくらげ たまねぎ きゅうり 大根	麦ご飯 大豆油 ごま油 でんぶ 酒 中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース 醤油 とんこつスープ フィッシュカルシウム パン粉 でんぶ 砂糖 小麦粉 砂糖 ごま油 酢 醤油 塩	802 28.1 415 3.1	しゅうまいを知ろう しゅうまいは中国料理の点心の一つで、小麦粉で作った薄い皮に豚のひき肉などのあんを入れて包んで蒸したものです。日本では、1928年に横浜で開発・販売が始まり、全国へ広がっていきました。
9 (火)	米飯 牛乳 みそおでん 油揚げ入りおひたし パインアップル缶	牛乳 豚肉 昆布 黒はんぺん さつまあげ うずら卵 みそ 油揚げ パインアップル	こんにゃく 大根 ほうれん草 キャベツ パインアップル	米飯 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 醤油 かつおだし	766 27.2 479 2.9	季節の料理を知ろう 「みそおでん」 寒さが厳しくなるとおでんのような煮込み料理がおいしくなります。みそを加えることで、味に深みとコクが生まれます。加えるみその種類によって、違った味わいが楽しめます。
10 (水)	ソフトめん 牛乳 カレーソース ブロッコリーのサラダ タコさんたこ焼き	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク キャベツ ブロッコリー どうもろこし たこ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご ペースト キャベツ ブロッコリー どうもろこし キャベツ ねぎ 生姜 酢漬	ソフトめん 大豆油 じゃがいも マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 揚げ玉 植物油 砂糖	852 32.3 364 2.7	季節の野菜を知ろう 「ブロッコリー」 ブロッコリーは、今が旬の野菜の一つです。緑黄色野菜の仲間、ビタミンやミネラルも豊富です。水溶性のビタミンが溶けださないように少量の水で蒸したり、電子レンジで加熱して食べるのがおすすめです。
11 (木)	米飯 牛乳 いわしの煮付 切干大根の煮物 豚汁	牛乳 いわし 油揚げ さつまあげ 豚肉 豆腐 みそ	生姜 切干大根 にんじん こんにゃく たまねぎ 大根 ごぼう 根深ねぎ	米飯 砂糖 砂糖 じゃがいも	776 29.4 505 2.8	魚を食べよう 「いわし」 いわしは、たんぱく質やカルシウムの他に、体内でカルシウムの吸収を助ける働きのあるビタミンDも含まれています。骨を丈夫にするためにも成長期のおみなさんに食べてもらいたい食品です。

		中学	Cブロック	中吉田学校給食センター		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩(g)	一ロメモ
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		
12 (金)	米飯 牛乳 肉豆腐 いか入り和風サラダ あさりの佃煮	牛乳 豚肉 焼き豆腐 いか わかめ あさり	こんにゃくにんじん 白菜 し めじ 根深ねぎ きゅうり キャベツ 生姜	米飯 砂糖 砂糖 砂糖	酒 みりん 醤油 和風乳化ドレッシング 醤油	733 26.9 375 2.7	鉄分をどう 「あさりの佃煮」 鉄分は、日本人が不足しや すく体内に吸収されにくい 栄養素の一つです。野菜 や豆類などにも鉄分は含 まれますが、あさりのよう な動物性食品に含まれる鉄 分の方が体内に吸収され やすいです。
15 (月)	うさぎ型パン(減量) 牛乳 もみの木ハンバーグ 星型チーズ入り野菜サラダ オニオンスープ いちごクレープ	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ ベーコン 豆乳 大豆粉	たまねぎ トマトペースト に んにく 生姜 キャベツ きゅうり 赤ピーマン にんじん たまねぎ パセリ いちご レモン果汁	豚脂 砂糖 砂糖 砂糖 米粉 植物油 水あめ 砂糖 米粉 植物油	塩 醤油 トマトケチャップ 中濃 ソース 赤ワイン イタリアンドレッシング とりがらスープ スープストック 塩 こしょう 醤油	826 29.0 334 3.5	クリスマス献立 クリスマスをイメージして、 ハンバーグをもみの木の形 にしたり、サラダに星型の チーズを入れてみました。 目でも料理を楽しんでみて ください。
16 (火)	米飯 牛乳 大根のそぼろ煮 厚焼卵 カラフル和え	牛乳 鶏肉 鶏卵 豆腐	大根 にんじん たけのこ しい たけ グリンピース キャベツ きゅうり	米飯 里芋 だんご 砂糖 大 豆油 砂糖 植物油 だんご ごま	酒 醤油 酢 みりん かつおだし 醤油 ふりかけ調理用 カリカリ梅	765 29.1 333 2.5	季節の野菜を味わおう 「大根」 12月から2月にかけて旬 を迎える大根。冬の大根は 柔らかくみずみずしいの が特徴です。保存する時 は、葉と根を切り分けて水 分が蒸発しないようにビ ニール袋に入れて冷蔵庫 に立てて保存することをお すすめします。
17 (水)	米飯 牛乳 さばの香味焼き 茎わかめサラダ なめこ汁	牛乳 さば 茎わかめ 豆腐 わかめ みそ	生姜 きゅうり キャベツ どうもろこ し 大根 なめこ 根深ねぎ	米飯 ごま ごま	酒 醤油 みりん 赤唐辛子粉 和風たまねぎドレッシング かつおだし	793 28.1 399 2.2	環境おうえん給食 有機農業は、農業による環 境への負担をできるだけ減 らすように考えられた栽培 法です。化学肥料・化学農 薬を原則使わず、遺伝子 組み換え技術の利用等も 行いません。今回は大根で す。
18 (木)	米飯 牛乳 豆とかぼちゃのコロッケ 野菜のアーモンド和え けんちん汁	牛乳 大豆 豆腐	かぼちゃ キャベツ ほうれん草 もやし にんじん ごぼう しいたけ 大 根 こんにゃく 根深ねぎ	米飯 大豆油 じゃがいも 砂糖 パン粉 米粉 小麦粉 アーモンド 砂糖 ごま油 じゃがいも	醤油 塩 醤油 かつおだし 醤油 酒 塩	831 24.1 418 2.3	冬至献立 冬至は、1年の中で太陽の 出ている時間が最も短く、 夜の時間が長い日です。こ の日に、かぼちゃ(なんき ん) やれんこん、人参など 「ん」がつく食べ物を食べ ると、運が上向くと言われ ています。
19 (金)	食パン(減量) 牛乳 ミートマトオムレツ 粉ふきいも 野菜スープ 大豆チョコレート	牛乳 鶏卵 鶏肉 あおさ 豚肉 豆腐	たまねぎ トマトピューレ に んじん どうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ ほうれん草	パン 砂糖 だんご 豚脂 オ リーブ油 たまねぎ油 じゃがいも だんご 大豆チョコレート	トマトケチャップ 酢 塩 塩 こしょう スープストック とり がらスープ 醤油	724 27.6 402 2.8	手を洗おう 寒さが厳しくなり、乾燥する 季節になると風邪などの感 染症が流行しやすくなりま す。手洗い、うがいをし、 バランスのよい食事を取る ことが感染症予防になりま す。水が冷たくてもしっかり 手を洗いましょう。
22 (月)	米飯 牛乳 チキンカレー コーンサラダ 豆乳プリン	牛乳 鶏肉 チーズ スkimミル ク 豆乳	にんにく 生姜 たまねぎ にん じん りんごペースト どうもろこし キャベツ レタス きゅうり	米飯 大豆油 じゃがいも 水あめ 砂糖	塩 赤ワイン こしょう とりがら スープ 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 クリーミーコンドレッシング 塩	880 26.4 432 2.1	大豆の力「豆乳プリン」 大豆は「畑の肉」とも言わ れていて、たんぱく質や脂 質、ビタミンB群やミネラル が豊富に含まれています。 豆乳は大豆を茹でてしぼ ったものです。

※麺類の製造過程で、卵、そば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。
※パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、くるみ、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。

※食材の使用については、安全確認に努めています。
※静岡市の学校給食では、三色分類は主に食品の働きで分けてあります。
※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

©食育だより(建学社)、食育ブック(少年写真新聞社)、学校給食(全国学校給食協会)のイラストを使用しています。



静岡市学校給食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、食材の産地情報などを掲載しています。