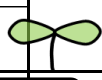


12月

家庭配付用献立表

◆令和7年度 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

小学校		Bブロック		丸子学校給食センター				
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	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	
1 (月)	米飯			米飯		647	カレーとごまの 風味を楽しもう 「ちくわの二色揚げ」	
	牛乳	牛乳				21.4		
	ちくわの二色揚げ	ちくわ		ごま 小麦粉 でんぷん 大豆油	カレー粉	371		
	海藻サラダ	ひじき 海藻ミックス	きゅうり キャベツ		和風ドレッシング	1.3		
	みそけんちん汁	油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ	大根 にんじん 根深ねぎ	里芋	かつおだし 酒 みりん 塩			
2 (火)	米飯			米飯		669	ショーロンポー 漢字で「小籠包」と書きます。「小籠」は「小さな蒸し籠」という意味であり、小籠包は小さな蒸し籠で蒸した包子(中華まん)という意味です。	
	牛乳	牛乳				23.1		
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 赤みそ	にんにく 生姜 にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぷん ごま油	中華スープの素 酒 オイスターソース 醤油 赤唐辛子粉	2.1		
	大根ときゅうりの中華漬け		きゅうり 大根	砂糖 ごま油	酢 醤油 塩			
	ショーロンポー	豚肉	白ねぎ 生姜	小麦粉 ごま油 砂糖 大豆油	塩 醤油 こしょう			
3 (水)	米飯			米飯		615	ビビンバ ビビンバは、韓国を代表する料理で、韓国語で「混ぜご飯」という意味です。今日は、切干大根を使って作りました。	
	牛乳	牛乳				23.5		
	切干大根入りビビンバ	豚肉	にんにく 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし	砂糖 ごま油 ごま	酒 醤油 赤唐辛子粉	1.8		
	わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ	チンゲンサイ たまねぎ		とりがらスープ スープストック 塩 こしょう 醤油			
	洋梨缶		洋梨	砂糖				
4 (木)	うどん			うどん		610	のっぺいうどん のっぺいうどんは、滋賀県長浜市の郷土料理です。汁にとろみのあるうどんで、冷めにいいのが特徴です。	
	牛乳	牛乳				28.2		
	のっぺいうどん	豚肉 油揚げ	しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 白菜 根深ねぎ	でんぷん	かつおだし 醤油 薄口醤油 塩	2.6		
	いかの天ぷら	いか		小麦粉 でんぷん なたね油 大豆油	塩			
	野菜のごま和え	ちくわ	キャベツ ほうれん草	ごま 砂糖	醤油			
5 (金)	米飯(減量)			米飯		650	葉ねぎ 緑色の葉の部分はβ-カロテンを多く含み、抗酸化効果が高い緑黄色野菜に含まれます。また、カルシウムも多く含まれています。	
	牛乳	牛乳				27.3		
	さばのねぎソースかけ	さば	葉ねぎ	大豆油 砂糖 でんぷん	醤油 酒 みりん	323		
	ひじき入りおひたし	ちくわ ひじき	白菜		醤油 かつおだし	2.1		
	大根入りそばろ汁	鶏肉 豆腐	しめじ にんじん 大根 ほうれん草	でんぷん	かつおだし 酒 こしょう 塩 醤油			
8 (月)	米飯			米飯		663	みそおでん みそおでんは、愛知県の郷土料理で豆みそ(赤みそ)を使い、土鍋の真ん中にみそ壺を置き具材をつけて食べます。	
	牛乳	牛乳				25.4		
	みそおでん	豚肉 昆布 黒半ぺん さつまあげ 生揚げ 赤みそ	こんにゃく 大根	じゃがいも 砂糖	かつおだし 醤油 みりん	334		
	和風サラダ	まぐろ油漬	き					

小学校		Bブロック		丸子学校給食センター		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 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		
15 (月)	ロールパン (減量)			パン		741	冬休みの生活 早寝、早起き、朝ごはんでは生活リズムを整えましょう。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。
	牛乳	牛乳				26.2	
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ トマトペースト にんにく 生姜	豚脂 砂糖 大豆油	塩 香辛料 醤油 トマトケチャップ	399	
	フレンチサラダ		にんじん キャベツ とうもろこし きゅうり	サラダ油 砂糖	酢 塩 こしょう	2.7	
	コーンポタージュ	牛乳	たまねぎ とうもろこし	大豆油 じゃがいも マーガリン 小麦粉 てんぷん 生クリーム	とんこつスープ コンソメスープの素 塩 こしょう		
	チョコムース	豆乳		砂糖 水あめ	カカオマス ココア		
16 (火)	米飯 (減量)			米飯		672	 今年の冬至は 12月22日
	牛乳	牛乳			冬至献立	22.0	
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ たまねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 大豆油	塩	365	
	ごぼうとれんこんのサラダ	ハム	ごぼう れんこん キャベツ		和風乳化ドレッシング	1.9	
	豆腐とほうれん草のスープ	豚肉 豆腐	ほうれん草 根深ねぎ	大豆油 ごま	とりがらスープ 醤油 塩		
17 (水)	米飯 (減量)			米飯		627	大根 大根は、ビタミンCやカリウム、食物繊維が多く含まれています。今日は、有機農業で作られた大根を駿河汁に入れました。
	牛乳	牛乳	太字は県内産です			24.2	
	炒り鶏	鶏肉	ごぼう こんにゃく にんじん れんこん しいたけ	大豆油 砂糖	酒 みりん 醤油	370	
	厚焼卵 (しらすと青のり入)	鶏卵 しらす あおさ		砂糖 植物油脂	酢 みりん 塩	2.2	
	駿河汁	いわしのつみれ 豆腐 白みそ 赤みそ	大根 しめじ 葉ねぎ	里芋	かつおだし		
18 (木)	米飯 (減量)			米飯		576	体を温めよう 「キムチスープ」
	牛乳	牛乳				24.2	
	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りんごペースト 黄ピーマン 赤ピーマン	大豆油	酒 醤油	365	
	こんにゃくサラダ	海藻ミックス	サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ		青じそドレッシング	2.3	
	キムチスープ	豆腐	キムチ にら にんじん しめじ 白菜	トック	とりがらスープ スープストック 醤油 酒 こしょう		
19 (金)	ソフトめん			ソフトめん		666	冬野菜を食べよう ブロッコリー ブロッコリーは、強い抗酸化力をもち体内でビタミンAに変わるβ-カロテンや、免疫力を高めるビタミンCが豊富です。地中海沿岸原産の野生のキャベツを改良したものです。
	牛乳	牛乳				27.5	
	カレーソース	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	こしょう 赤ワイン チャツネ カレールウ カレールウ (アレルギーフリー) カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース とんこつスープ フィッシュカルシウム	438	
	ブロッコリーのサラダ		キャベツ ブロッコリー とうもろこし		イタリアンドレッシング	2.2	
	ヨーグルト	ヨーグルト					
22 (月)	米飯			米飯		594	ご飯にのせて 食べよう 「二色丼」
	牛乳	牛乳				24.2	
	二色丼	まぐろ油漬 鶏卵	生姜 枝豆	砂糖	醤油 酒	366	
	じゃこの和え物	ちりめん干し	キャベツ 小松菜 白菜		酒		