

# 12月 家庭配付用献立表

日 (曜)	献立	中学校	C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 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 牛乳 ツナサンド クラムチャウダー りんご			パン		712	自分で作ろう 「ツナサンド」
		牛乳				29.9	
		まぐろ油漬	きゅうりとうもろこし	マヨネーズ		382	
		あさり 鶏肉 牛乳 スキミミルク	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油	白ワイン スープストック とんこつスープ 塩 こしょう	2.7	
			りんご				
2 (火)	米飯 牛乳 吉野煮 厚焼卵 小かぶの甘酢漬け ごま塩			米飯		795	「吉野煮」のひみつを 知ろう
		牛乳				30.4	
		豚肉 生揚げ	たまねぎ にんじん 大根 白菜 しい たけ	大豆油 じゃがいも 砂糖 でんぶ ん	酒 塩 醤油 フィッシュカルシウム	457	
		鶏卵		砂糖 植物油脂	酢 醤油 塩	2.3	
			小かぶ 小かぶ葉	砂糖	酢 塩		
3 (水)	米飯 牛乳 豚丼 みそ汁 黄桃缶			米飯		819	豚肉について知ろう
		牛乳				29.4	
		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	435	
		油揚げ 豆腐 わかめ みそ	大根 大根葉		かつおだし	2.8	
			黄桃	砂糖			
4 (木)	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		877	牛乳を飲もう
		牛乳				28.6	
		豚肉 大豆粉末	たまねぎ	大豆油 でんぶん パン粉 砂糖 小麦粉 植物油脂	塩	334	
		ハム	キャベツとうもろこし きゅうり	サラダ油 砂糖	酢 洋辛子粉 塩 こしょう	3.6	
		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	とりからスープ スープストック 塩 こし ょう		
5 (金)	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			水あめ 砂糖 メイプルシロップ			フェアトレードについて 知ろう
				米飯		757	
		牛乳				32.2	
		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	530	
			キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油	2.5	
8 (月)	米飯 牛乳 麻婆豆腐 茎わかめサラダ みかん			米飯		777	みかんについて知ろう
		牛乳				26.7	
		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	619	
		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	3.0	
			みかん				
9 (火)	米飯 牛乳 さばのカレーチーズ焼き 大根サラダ なめこ汁			米飯		861	魚を食べよう 「さばのカレーチーズ焼き」
		牛乳				31.1	
		さば チーズ		大豆油	塩 こしょう 酒 カレー粉	441	
		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	2.6	
		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		
10 (水)	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			ソフトめん		914	給食のミートソース について知ろう
		牛乳				33.1	
		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	460	
			キャベツ きゅうり 枝豆		イタリアンドレッシング	3.0	
		鶏卵		大豆油 さつまいも 小麦粉 マーガリン 砂糖	塩		
11 (木)	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			米飯		753	みそを使った料理を 食べよう
		牛乳				27.2	
		豚肉 昆布 黒半べん さつまあ げ うずら卵 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 フィッシュカル シウム	455	
		ひじき	ほうれん草 にんじん キャベツ		醤油 かつおだし	2.9	
			パインアップル	砂糖			
12 (金)	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		733	寒さに負けない体を つくろう
		牛乳				28.1	
		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	388	
		豚肉	たまねぎ 生姜	パン粉 でんぶん 砂糖 小麦粉	塩	2.9	
			ほうれん草 キャベツ レモン果汁		醤油 かつおだし		
15 (月)	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			パン		792	感謝の心とは
		牛乳				33.3	
		鶏肉 チーズ 牛乳 スキミミルク	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 とりからスー プ	398	
		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	3.1	
			りんご果汁 アップルピューレ	砂糖 水あめ	ゲル化剤		
16 (火)	米飯 牛乳 静岡さんぴら ツナ入り厚焼卵 いものこ汁 コーヒースロップ			米飯		787	ふるさと給食の日 
		牛乳				26.7	
		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	371	
		鶏卵 かつお かつお節		植物油脂 砂糖 でんぶん	醤油 酢 みりん かつおだし 塩	2.8	
		みそ	しめじ 白菜 小松菜 根深ねぎ	里芋	かつおだし		
				砂糖	インスタントコーヒー 塩		

# 12月 家庭配付用献立表

日 (曜)	献立	中学校	C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 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			
17 (水)	米飯 牛乳 星型ハンバーグ フロccoliーとコーンのサラダ みそ汁 デザート	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ 油揚げ 豆腐 みそ 豆乳 大豆粉	たまねぎ トマト にんにく 生姜 にんじん レタス どうもろこし ブロッ コリー 大根 にんじん ほうれん草	米飯 大豆油 砂糖 豚脂 砂糖 米粉 植物油 水あめ	デミグラスソース ウスターソース トマト ケチャップ 塩 和風乳化ごまドレッシング かつおだし ココアパウダー	869 31.1 439 2.3	家庭科の授業で 児童が考えた献立
18 (木)	麦入り米飯 (5%) 牛乳 カレー とんかつ 野菜サラダ	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク 豚肉 大豆 キャベツ きゅうり 枝豆 どうもろこし	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん り んご ベースト キャベツ きゅうり 枝豆 どうもろこし	麦ご飯 大豆油 じゃがいも 大豆油 パン粉 てんぷん	塩 とんこつスープ 赤ワイン こしょう チャツネ カレーパウダー トマトケ チャップ 中濃ソース フィッシュカ ルシウム クリーミーコーンドレッシング	916 31.0 429 2.7	豚肉のひみつを知らう
19 (金)	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 洋なし	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 洋なし	パン 大豆油 じゃがいも 砂糖 生ク リーム マヨネーズ 砂糖	トマトケチャップ スープストック ウス ターソース 塩 こしょう 赤ワイン	775 31.9 386 3.1	パンについて知らう
22 (月)	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 豚肉 ごぼう しいたけ にんじん 大根 こ んにゃく 小松菜	にんじん 葉ねぎ キャベツ ほうれん草 もやし ごぼう しいたけ にんじん 大根 こ んにゃく 小松菜	米飯 てんぷん 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	773 31.1 470 3.0	お米を食べよう

今年はかぜを  
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  
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  
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。

## 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

## 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。

## 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 籠上中・末広中・賤機中・美和中⇒ 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 籠上中・末広中・賤機中・美和中⇒ 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。

※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。



静岡市学校給食課ウェブ  
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。

