

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		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	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)	食パン 牛乳 ツナサンド クラムチャウダー りんご	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	炭水化物、脂質を多く含む	パン			712 29.9 382 2.7	自分で作ろう 「ツナサンド」
		牛乳							
		まぐろ油漬	きゅうり とうもろこし	マヨネーズ					
		あさり 鶏肉 牛乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん バセリ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油	白ワインスープスティック とんこつスープ 塩 こしょう				
			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 30.4 457 2.3	「吉野煮」のひみつを 知ろう
		牛乳							
		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				
		鶏卵		砂糖 植物油脂	酢 醤油 塩				
			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			ごま でんぶん	塩			819 29.4 435 2.8	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					
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 28.6 334 3.6	牛乳を飲もう
		牛乳							
		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				
		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				
		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 スープスティック 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				757 32.2 530 2.5	フェアトレードについて 知ろう
		牛乳		米飯					
		豚肉 焼き豆腐 鶏肉	白菜 春菊 こんにゃくえのきだけに 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				
		ししゃも		大豆油					
8 (月)	米飯 牛乳 麻婆豆腐 茎わかめサラダ みかん			米飯				777 26.7 619 3.0	みかんについて知ろう
		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 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				
		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				
		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 31.1 441 2.6	魚を食べよう 「さばのカレーチーズ焼き」
		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				
		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 さんとんパイ			ソフトめん				914 33.1 460 3.0	給食のミートソース について知ろう
		牛乳							
		豚肉 牛肉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ト マト りんごベースト	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 プスティック 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				
			キャベツ きゅうり 枝豆		イタリアンドレッシング				
		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 27.2 455 2.9	みそを使った料理を 食べよう
		牛乳							
		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				
		ひじき	ほうれん草 にんじん キャベツ		醤油 かつおだし				
			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 28.1 388 2.9	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 チンゲンサイ さくらげ	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				
		豚肉	たまねぎ 生姜	パン粉 でんぶん 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				
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 33.3 398 3.1	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 じゃがいも 小麦粉 マー ガリン 生クリーム	スープスティック 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				
16 (火)	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			米飯				787 26.7 371 2.8	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		植物油脂 砂糖 でんぶん	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				
				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 主に体を作る	C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)	一口メモ
17 (水)	米飯 牛乳 星型ハンバーグ プロッコリーとコーンのサラダ みそ汁 デザート	牛乳		米飯		869 31.1 439 2.3	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 とうもろこし 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		
		豆乳 大豆粉		砂糖 米粉 植物油 水あめ	ココアパウダー		
18 (木)	麦入り米飯(5%) 牛乳 カレー とんかつ 野菜サラダ		麦ご飯			916 31.0 429 2.7	豚肉のひみつを知ろう
		牛乳					
		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 でんぶん	塩		
			キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし		クリーミーコーンドレッシング		
19 (金)	食パン 牛乳 大豆とウインナーのトマト煮 ソナサラダ 洋梨缶		パン			775 31.9 386 3.1	パンについて知ろう
		牛乳					
		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 じゃがいも 砂糖 生クリーム	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		
		まぐろ油漬	きゅうり キャベツ	マヨネーズ			
			洋なし	砂糖			
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		米飯			773 31.1 470 3.0	お米を食べよう
		牛乳					
		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		
			キャベツ ほうれん草 もやし		醤油 かつおだし 洋辛子粉		
		豚肉	ごぼう しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 小松菜	大豆油 じゃがいも	かつおだし 醤油 塩		



今年はかぜをひきません宣言!

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、鼻やのどなどに入り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。日頃から手洗いやうがいを行い、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。



手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を通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

部屋のドアや窓を閉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。

