

2025年

12月

こんだてひょう

静岡市献立作成テーマ
感謝して食べよう
静岡のめぐみと食を支える人たち

実施回数 15回

静岡市立蒲原東小学校

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんばく質 炭水化物 食塩相当量 カルシウム	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
1	ソフトめん			ソフトめん	592 Kcal 22.7 g 83.7 g 1.3 g 302 m g	今日は、給食ではめずらしい「ソフトめんクリームソース」です。やさしい甘みの決め手である玉ねぎは、焦がさないように透き通るまでよく炒めます。ルウも給食室の手作りです。ソフトめんをほぐし、クリームソースをよく絡めて食べてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	クリームソース	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう フィッシュカルシウム	たまねぎ にんにく にんじん	あぶら バター こむぎこ なまクリーム		
	イタリアンサラダ		キャベツ ホールコーン きゅうり にんじん	イタリアンドレッシング		
月	サイダーかん	かんてん		さとう かきごおりシロップ サイダー		
2	むぎごはん			こめ むぎ	619 Kcal 20.5 g 109.2 g 1.5 g 313 m g	今日は静岡特産のしらすばしとかつおぶしを使って、ふりかけを手作りしました。かつおぶしは蒲原の削り節屋さんから、ふりかけ用に特別にかいてもらいました。最近削り節からだしをとる家庭が減ってきました。昔は、だしがらを捨てるのがもったいないので、調味料を加えてふりかけにしてよく食べていました。食品を最後まで捨てずに使い切る知恵、忘れたくないですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	てづくりふりかけ	しらすばし かつおぶし しおこんぶ		ごま さとう		
	にくじゃが	ぶたにく かつおだし	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん	じゃがいも あぶら さとう		
	かぶのあまずづけ		こかぶ きゅうり	さとう		
火	おちゃクリームだいふく	しろいんげんまめ にゅうせいひん	りよくちゃ	さとう もちこ じょうしんこ あぶら みずあめ れんにゅう てんぶん		
3	ひじきごはん	ひじき まぐろあぶらづけ	にんじん グリンピース	こめ あぶら さとう	611 Kcal 24.3 g 83.6 g 2.0 g 301 m g	日本は四方を海に囲まれた島国で、大昔から海藻が食べられてきました。今日のごはんに入っている「ひじき」も海藻の仲間です。不足しがちなミネラルやビタミン、おなかの掃除をしてくれる食物繊維などを多く含みます。栄養のことがよく知られていなかった昔の人たちも、その効果を感じていたのかもしれません。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばみそに	さば みそ		さとう てんぶん		
	のっぺいじる	とりにく とうふ かつおだし	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぶかねぎ	さといも てんぶん		
	きっかみかん		みかん			
4	むぎごはん			こめ むぎ	591 Kcal 20.3 g 87.5 g 1.5 g 279 m g	八宝菜という名前は、「八つの宝（具材）を使った料理」という意味があります。「八」という数字は中国では縁起が良いとされ、多くの幸せや繁栄を表す数字です。必ず八種類の具を使わなくてもよく、組み合わせは各家庭や地域によってアレンジされているようです。栄養バランスもよくなって、まさに宝物のような料理ですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はっぱうさい	ぶたにく さつまあげ うずらのたまご	しょうが にんにく にんじん たけのこ はくさい きくらげ チンゲンサイ	あぶら ごまあぶら てんぶん		
	あげぎょうざ	とりにく だいち	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	とし てんぶん さとう あぶら こむぎこ		
木	パイナップル		パイナップル	さとう		
5	かくがたしよくパン			パン	57.8 Kcal 23.4 g 77.9 g 2.3 g 409 m g	野菜や果物は、根や茎、葉や実、花や種など植物の様々な部分です。今日のサラダに使われているブロッコリーやカリフラワーは、植物のどこの部分を食べているのでしょうか？答えは「花」です。ブロッコリーは、よく見ると花のつぼみの集まりです。そのまま置いておくと、黄色いきれいな花が咲きますよ！
	けんないさん いちごジャム		いちご	みずあめ さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はなやさいのグラタン	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ ブロッコリー	あぶら バター こむぎこ マカロニ		
金	はくさいと にくだんごのスープ	とりにく ぶたにく	はくさい にんじん たまねぎ しょうが にんにく	はるさめ とんし さとう てんぶん あぶら		

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんばく質 炭水化物 食塩相当量 カルシウム	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
8	むぎごはん			こめ むぎ	606 Kcal 21.1 g 92.4 g 1.4 g 292 m g	寒くなってきました。冷たい牛乳が飲みにくい季節ですね。牛乳は飲み物ですが、食品と考えた方が良くらい栄養満点です。まず①骨や歯を丈夫にするカルシウムがいっぱい。②体を作るもとになるタンパク質が入っている。③体を動かすエネルギーの素も入っている。④体を元気にしてくれるビタミンもとれる。飲みにくい時は、少しずつ口に入れて、温めてから飲むといいですよ。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ようふうおでん	とりにく ウインナー こんぶ うずらのたまご	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん	じゃがいも		
月	コールスローサラダ		キャベツ ホールコーン きゅうり にんじん	コールスロードレッシング		
9	げんまいり まるがたパン			げんまい パン	593 Kcal 25.8 g 81.3 g 2.5 g 352 m g	今日は、バーガーパンに自分で、サーモンフライとキャベツをはさんで、フィッシュバーガーを作って食べましょう。自分でのせたり、挟んだりすると楽しいし、「自分だけの」特別感がありますね。パンは手で食べるので、ばいきんと一緒にお腹の中に入れてしまわないように、食事の前にはしっかり手を洗うことを忘れないくださいね！
	サーモンフライ	さけ		あぶら パンこ てんぷん		
	ポイルキャベツ		キャベツ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
火	クラムチャウダー	ベーコン ぎゅうにゅう あさり フィッシュカルシウム	たまねぎ にんじん マッシュルーム だいこん	じゃがいも バター こむぎこ なまクリーム		
10	むぎごはん	ふるさと給食 		こめ むぎ	609 Kcal 23.2 g 92.7 g 2.2 g 376 m g	しらすとは、稚魚のことですが、一般には、いわしの赤ちゃんのことを指します。いわしは、漢字で魚へんに弱いと書きます。これは、いわしは「痛みやすく弱い魚」つまり、鮮度が落ちやすいので、すぐに食べないと傷みやすい魚ということで、この漢字になりました。栄養的には、骨や歯を強くする「カルシウム」や頭の動きをよくする「DHA」が含まれていています。弱いと書きますが、栄養面からは、むしろ「強い」魚なのです。しっかり食べて、丈夫な体を作りましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かまあげしらす	かまあげしらす				
	しずおかの みだくさんじる	とりにく いわし たら みそ かつおだし	はくさい だいこん ねぶかねぎ しめじ えのきたけ	でんぷん さとう あぶら		
水	しずおかみかんタルト	にゅうせいひん らんおう れんにゅう ぎゅうにゅう	うんしゅうみかんかじゅう	こむぎこ あぶら マーガリン こめこ みずあめ さとう		
11	むぎごはん			こめ むぎ	611 Kcal 25.3 g 89.9 g 2.1 g 407 m g	パンサンスーとは、中国語で「拌」は混ぜる「三」は3つの材料「糸」は細切りのこと。つまり「3種類の細切りの材料を混ぜ合わせた料理」という意味になります。パンサンスーには、はるさめ、きゅうり、にんじん、肉、ハムなどが使われ、これらを甘酸っぱいタレで混ぜて作ります。具は特に3種類でなくても良いようです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボーどうふ	どうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ ふるねしょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	さとう ごまあぶら てんぷん		
木	パンサンスー		キャベツ にんじん きゅうり	はるさめ さとう ごまあぶら ごま		
12	むぎごはん			こめ むぎ	614 Kcal 20.9 g 93.6 g 2.3 g 272 m g	カレーやシチューは金曜日の定番にしています。お休み前のわくわくした気持ちにぴったりですね。それと、もう一つの理由は、給食当番の白衣が汚れやすいから。給食当番さん、1週間当番お疲れ様でした。白衣は持ち帰り、しっかり洗って月曜日の給食に備えましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハヤシシチュー	ぶたにく フィッシュカルシウム	トマト たまねぎ にんじん	あぶら ハヤシルー じゃがいも なまクリーム		
金	はなやさいのサラダ		カリフラワー ブロッコリー ホールコーン	コーンクリーミードレッシング		

曜	日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんばく質 炭水化物 食塩相当量 カルシウム	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)			
15		うどん		うどん			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		カレーなんばん	ぶたにく なんとあぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ	あぶら カレールー	630 Kcal 29.6 g 84.5 g 2.3 g 430 m g	「なんばん」とは、昔外国やめずらしいものを指す言葉でしたが、江戸時代以降は「唐辛子やねぎ」を意味することが多くなりました。カレーなんばんは、とろみのあるカレーつゆに麺がかからみ、体が温まるため、特に寒い季節に人気の料理です。
月		だいちとにぼしのあげに	だいち かえりにぼし	でんぶん さとう さつまいも ごま あぶら			
16		わかめごはん	わかめ	こめ むぎ ごま			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			572 Kcal 22.1 g 83.3 g 2.1 g 321 m g	明治時代に始まったと伝わる「ちゃんこ鍋」。ちゃんことは、おすもうさんたちがふだん食べている鍋料理の事です。一度に多量に作る事が出来、また野菜や肉など栄養バランスも良いので、おすもうさんのように大きな体を作るのに適した料理なのです。
		あつやきたまご	たまご かつおだし こんぶエキス	さとう あぶら でんぶん			
火		ちゃんこなべ	とりにく とうふ かつおだし	はくさい みずな こんにやく えのきたけ にんじん しめじ			
17		さくらごはん	冬至(とうじ)こんだて		こめ		
		ツナそばろ	まぐろあぶらづけ	ふるねしょうが	さとう		冬至は1年のうちで、昼が最も短くなる日です。冬至には「ん」のつく食べ物を食べると「運」を呼び込むとされており「幸運」を願う意味が込められています。これは「ん(運)」が重なることで、縁起が良いと考えられているからです。今日の給食にも5つ「ん」のつく食べ物がかくれています。さて、何でしょうか？
		たまごそばろ	たまご	えだまめ	さとう あぶら	678 Kcal 27.0 g 97.1 g 2.7 g 298 m g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ほうとうじる	とりにく みそ あぶらあげ かつおだし	たまねぎ だいこん にんじん こんにやく かぼちゃ	ほうとう		答え：だいこん・にんじん・こんにやく なんきん(かぼちゃ)・うどん(ほうとう)
水		みかん		みかん			
18		マーガリンロールパン(1ねんせいはいなし)		マーガリン パン			蒲原の給食で使う焼きそばのめんは、富士宮やきそばで有名な「叶屋」さんのめんを使っています。富士宮やきそばの特徴は、①弾力のある太麺 ②肉かすを使う ③だし粉をかける ④キャベツやもやしをたっぷり使うことなどだそうです。肉かすの代わりに、豚肉で作ってみました。普通の焼きそばとは違う材料と作り方で、独特の味を楽しむのが特徴です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			617 Kcal 26.2 g 77.2 g 3.0 g 400 m g	
		やきそば	ぶたにく	すとりしょうが にんじん もやし キャベツ	むしめん あぶら		
		ちゅうかコーンスープ	たまご とうふ	たまねぎ コーン	でんぶん		
木		かたぬきチーズ	チーズ				
19		ピラフ	ウインナー	たまねぎ にんじん ホールコーン ビーマン	こめ むぎ あぶら		今日はクリスマス献立です。クリスマスは、世界中の人たちに愛されている行事です。お祝いムードいっぱいの華やかさとともに、世界各地で大切に守られてきた伝統が折れ合いをつけ、進化して広まった成り立ちがあります。家族での過ごし方、食べられている料理、ケーキの種類、飾りつけまでいろいろな国で違いがあります。友達に聞いたり調べてみたりして、違いを知るのも面白いですね。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	クリスマスこんだて		625 Kcal 25.0 g 82.7 g 2.3 g 282 m g	
		ローストチキン	とりにく	たまねぎ にんじん セロリ ふるねしょうが			
		やさいスープ		たまねぎ チンゲンサイ キャベツ	マカロニ		
金		チョコレートケーキ	にゅうせいひん たまご	こんにやくこ	さとう こむぎこ チョコレート みずあめ でんぶん あぶら		

＊めん類の製造過程で「卵・そば」が混入する可能性があります。
 ＊パンの製造過程で「卵・大豆・りんご」が混入する可能性があります。
 ＊学校給食は食の安全や天候、物価により変更になることがありますのでご承知ください。
 ＊表示の栄養価(エネルギー・たんばく質・炭水化物・食塩相当量)は小学校3・4年生が1人分をすべて食べたときに摂ることができるものです。
 ＊イラストは少年写真新聞社・健学社のものを使用しています。

免疫力を高めよう!

寒いこの季節、かぜやインフルエンザなど感染症の流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがいで病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐこと。そして栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、こうした病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも大切です。免疫力を高める食べ方のアドバイスです。

野菜をたっぷり!



野菜はビタミン、ミネラル(無機質)、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。

朝のくだものは金!



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に果物を取り入れるのもおすすめです。

具だくさんのお味噌汁



副菜のお味噌汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりすぎに気を付けながら、具だくさんにして体も温めましょう。

よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくします。また脳に作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。

ゆずと冬至

冬至は一年で一番夜が長い日です。この日はゆず湯に入って健康を願う行事があります。

ビタミンCでお肌すべすべ!

体を温めてかぜ予防!

香りによるリラックス効果



冬至にゆず湯に入るのは「冬至」を「湯治(お湯に入って病を治す)」にかけ、また、ゆずで「融通よくいきましょう」という意味もあったそうです。ゆずはみかんの仲間のくだものです。皮やしぼり汁は料理に彩りやよい香りを添えます。ビタミンCがたっぷりでお肌を健康にし、体の免疫力を高めて、かぜの予防にも役立ちます。