



# 1がっ こんだてひょう
















今年もおいしい  
給食つくります!



予定回数 16回

日・曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとほたらき			調味料など	エネルギー kcal たんぱく質 g 塩分 g	一口メモ
		あか からだをつくる	みどり からだのちようしき ととのえる	きいろ ねつやちからの もとになる			
8 木	カレーライス	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	こめ むぎ あぶら じゃがいも	オースバイス アップルビュレー トマトビュレー 塩 こしょう カレーウ スープの素 ソース チャップ 醤油	606 20.5 286 2.2	【年明け最初の給食】 冬休み明け最初の給食は人気メニューのカレーライスと、コリコリの食感が楽しい茎わかめサラダです。給食のカレーは、調理員さんが玉ねぎを30分以上炒めてくれることで、カレーに甘みと香りが加わり、おいしいカレーが出来上がります。今年もおいしく安全な給食作りに動んでいきたいと思っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	くきわかめサラダ	くきわかめ	とうもろこし きゅうり キャベツ		ごまドレッシング		
9 金	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま		573 24.5 277 2.5	【日本の食文化を知ろう】 おせち料理には、1年間健康にすごせるよう、縁起のよい食べ物が使われます。紅白なますは大根とにんじんを細く切り、甘酢で和えたものです。にんじんの紅色と大根の白色が紅白の水引をイメージし、一家の平和を願う縁起物とされています。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりでりやき	とりにく	しょうが	あぶら	塩 こしょう 醤油 みりん 酒		
	こうはくなます		だいこん にんじん	さとう	酢 塩		
	ゆばのすましじる	かまぼこ ゆば	しいたけ ねぎ		酒 醤油 塩		
13 火	むぎごはん			こめ むぎ		579 23.9 293 1.8	【親子煮】 親子煮は、鶏肉と卵を使った料理です。卵は、あらゆる栄養がバランスよく含まれているので、「完全栄養食品」といわれています。特に、筋肉や皮膚をつくる、たんぱく質の質が良いことが特徴です。 
	あじつけのり	あじつけのり					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	おやこに	とりにく たまご かまぼこ	たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん いんげん	さとう	醤油 かつおだし		
	きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり キャベツ だいこん	さとう ごま	醤油 酢		
14 水	むぎごはん			こめ むぎ		583 23.1 391 1.8	【パンサンスー(絆三絲)】 パンサンスー(絆三絲)は、細切りにした野菜とはるさめを混ぜ合わせた中華風の和え物です。中国語で「パン(絆)」は混ぜ合わせる。「サン(三)」は数字の3、「スー(絲)」は糸のように細く千切りにするという意味があります。給食では、調理員さんがきれいに千切りにしてくれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	なまあげのちゅうかに	なまあげ ぶたにく	たけのこ たまねぎ はくさい しいたけ	ごまあぶら さとう でんぶ	中華スープの素 オイスターソース 醤油 みりん		
	パンサンスー		にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	酢 醤油		
15 木	うどん			うどん		573 27.9 309 1.7	【手洗い】 安全な給食を食べるために気を付けてほしいことは「手洗い」です。手には、目に見えない菌やウイルスがついていますが、手が汚れたままで食事をすると、お腹をこわしたり、風邪をひく原因になるので、きちんと手を洗って食事をすることが大切です。 給食当番やそうでない人もしっかりと手を洗いましょう。 
	からしみそあんかけ	ぶたにく とりにく みそ	しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ ねぎ たまねぎ	あぶら でんぶ さとう	とんこつスープ 醤油 トウバンジャン 中華スープの素 みりん オイスターソース		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	こまつなとウインナーのソテー	ウインナー	こまつな キャベツ とうもろこし	あぶら	スープの素 塩 こしょう		
16 金	むぎごはん			こめ むぎ		577 22.7 385 1.7	【ごまを食べよう】 ごまはとても小さい種子でありながら、優れた栄養素を豊富に含みます。主な成分は脂質で、不飽和脂肪酸のリノール酸とオレイン酸を多く含みます。また、ごま特有の抗酸化物質「コマリグナン」は若返り効果があると注目されています。 
	ふりかけ(ごましお)			ごま	塩		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	いなか	ぶたにく なまあげ みそ	にんにく しょうが だいこん にんじん ごぼう しいたけ	さとも ごまあぶら さとう こんにゃく	酒 醤油 みりん		
	ごまあえ		ほうれんそう もやし キャベツ	ごま さとう	醤油		
19 月	むぎごはん		中国の料理	こめ むぎ		632 21.7 258 1.8	【世界の料理:中国】 酢豚は、中国では古肉(グウアラウ)と呼ばれ、「古くからある肉料理」という意味があるほど昔からある中国料理です。給食では、豚肉と野菜と一緒に、揚げたじゃがいもも混ぜ合わせます。甘酸っぱいタレが絡んで、とてもおいしいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	すぶた	ぶたにく	しょうが にんじん たけのこ たま ねぎ ビーマン しいたけ	でんぶ あぶら さとう じゃがいも	酒 醤油 酢 ケチャップ 中華スープの素		
	ワンタンスープ	ぶたにく たまご みそ	ねぎ たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぶ あぶら	塩 醤油 中華スープの素 こしょう 酒		
20 火	げんまいロールパン			げんまいロールパン		630 24.3 374 2.5	【玄米】 玄米とは、もみがらだけを取りのぞいた精米されていない米のことをいいます。白米よりもビタミンや食物繊維、ミネラルを多く含みます。特に、ビタミンB1は白米の約5倍、ビタミンEは約12倍あります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ	さとう パンこ	香辛料 塩 ケチャップ 醤油 ソース 赤ワイン デミグラスソース		
	ポテトサラダ		にんじん きゅうり とうもろこし	じゃがいも さとう	酢 塩 こしょう ノンエッグマ ネース		
21 水	ABCスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ こまつ な	マカロニ	塩 こしょう スープの素 醤油	604 24.7 363 2.1	【キムチ】 韓国の食材に欠かせないのがキムチです。各家庭にキムチ専用の冷蔵庫があり、白菜や季節の野菜や山菜でキムチが作られ、毎日食卓に上ります。今日の献立は、キムチとたっぷりの野菜を使った「豚キムチ炒め」です。給食では辛味を抑えるために、キムチを水にさらしてから加えます。辛いのが苦手な人も安心して食べてください。
	むぎごはん			こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ぶたキムチいため	ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし キムチ	あぶら ごまあぶら	酒 中華スープの素 塩 醤油		
	ニラまんじゅう	ぶたにく だいずこ	キャベツ にら ねぎ にんにく しょう が	こむぎこ こんにゃく さとう あぶら	塩 醤油 こしょう		
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぎ たまねぎ		中華スープの素 塩 こしょう 醤油		

日・曜日	こんだてめい	おもなざいりようとはたらき				調味料など	エネルギー たん白質 g カルシウム mg 塩分 g	一口メモ
		あか	みどり	きいろ				
22 木	こくとうロールパン				こくとうロールパン		579 24.9 341 2.2	【ブロッコリー】 ブロッコリーは緑黄色野菜です。カロテンやビタミンCが豊富にふくまれているので、寒くなるこの季節、風邪の予防に効果が期待できます。つぼみの部分だけでなく、茎の部分も栄養があるので、捨てずに食べるようにしましょう。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ポークビーンズ	ぶたにく ベーコン だいず	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム	あぶら じゃがいも さとう	ケチャップ ソース スープの素 チャツネ 赤ワイン			
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー キャベツ とうもろこし		コールスロードレッシング			
23 金	むぎごはん				こめ むぎ		593 25.5 345 2.0	【味付けにほし】 味付けにほしには、カタクチイワシが使われています。頭からつままで、丸ごと食べることができる魚には、骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。成長期のおみなさんにたくさん食べてほしい食材です。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 	4年生給食なし 					
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	しいたけ にんじん しょうが にんにく ねぎ にら	あぶら さとう でんぶん	トウバンジャン 醤油 みりん スープの素 オイスターソース			
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	あぶら さとう ごま	酢 醤油			
	あじつけにほし	カタクチイワシ		さとう	塩			
26 月	ロールパン	全国学校給食週間			ロールパン	全国学校給食週間 	597 26.1 415 2.4	【全国学校給食週間】 今日から一週間は「全国学校給食週間」です。給食週間は、学校給食を知ることを通し、食べ物への感謝の気持ちや静岡の良さを振り返る週間です。今日の献立は戦後の給食のご飯の代わりとなったコッペパン(ロールパン)とジャム、また、戦時中や戦後の日本で食べられていた「すいとん」です。当時のすいとんは、味もなく、汁ばかりだったそうです。今は豊かな時代になりましたが、食べ物を粗末にしないようにしましょう。
	いちごジャム				いちごジャム			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	すいとん	とりにく	ごぼう だいこん はくさい にんじん まいたけ ねぎ	こむぎこ でんぶん こんにゃく	塩 醤油 酒			
	だいずとにほしのあげに	だいず かたくちいわし		さつまいも でんぶん あぶら さとう ごま	醤油 みりん			
27 火	むぎごはん	全国学校給食週間			こめ むぎ		633 27.2 331 1.8	【全国学校給食週間】 学校給食の始まりは、明治22年に山形県鶴岡市にあった小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちのために昼食を出したのが日本の学校給食の始まりです。当時は、おにぎり、焼き魚、漬物といった簡単なものでした。今日は、当時の給食を再現しました。栄養を考えて豚汁を付けました。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	さけのおやき	ぎんざけ			塩			
	おひたし		ほうれんそう もやし		醤油			
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	こんにゃく				
28 水	むぎごはん	全国学校給食週間			こめ むぎ		565 23.4 308 1.6	【全国学校給食週間】 静岡県でんには欠かせない黒はんぺんは、300年以上の歴史をもつ静岡県静岡市の伝統的な食品です。魚をまるごと骨まで練りこんで作られているため、カルシウム、鉄分、ビタミン、DHA、EPAなどが豊富に含まれています。たくさんとれた魚をおいしく食べるために、昔の人が考えた、知恵と工夫が詰まった食べ物です。 
	ふりかけ(ごましお)				ごま	塩		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	しずおかおでん	ぎゅうすじ ぶたもつ さつまあげ くらはんぺん すじぼこ うずらのたまご さば あおのり いわし	だいこん	じゃがいも こんにゃく	醤油 みりん 			
	チンゲンサイのソテー	ベーコン	キャベツ チンゲンサイ とうもろこし	あぶら	塩 こしょう			
29 木	はっぼうめん	全国学校給食週間	ぶたにく いか	にんにく しょうが はくさい にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ	ちゅうかめん あぶら でんぶん	酒 中華スープの素 塩 醤油 オイスターソース	674 31.1 299 3.0	【全国学校給食週間】 静岡県は温かい気候と日照りの長さから、色々な種類のみかんが作られます。農家の方が偶然発見した「青島温州」「寿太郎温州」「太田ボンカン」、清水区興津の果樹研究所で育成された「清見」「はるみ」などがあります。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぶん あぶら さとう こんにゃく	醤油 塩 			
	しずおかけんさんみかんゼリー		みかん	さとう				
	ツナカレーピラフ	全国学校給食週間	まぐろ	しょうが たまねぎ とうもろこし あかピーマン	こめ むぎ	塩 こしょう スープの素 カレー粉		
30 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					726 29.5 261 2.0	【全国学校給食週間】 ツナは、静岡県を代表する特産物です。ツナ缶とはまぐろやかつおなどの油漬け又は水煮を缶詰にしたものを指します。静岡県はまぐろ、かつおとも漁獲量が多く、海に面していることからツナ缶の生産がさかんになったといわれています。今日は、まぐろのツナで「ツナカレーピラフ」を作りました。 
	サーモンマヨフライ	さけ たまご	たまねぎ れんこん パセリ	パンこ こむぎこ でんぶん あぶら マヨネーズ さとう	トマトケチャップ 塩 			
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ トマト	じゃがいも マカロニ	ケチャップ 塩 こしょう スープの素			