

# 1月 きゅうしょくこんだて

令和6年度 静岡市立清水興津小学校  
(実施予定回数 16回)



令和6年度静岡市学校給食年間献立作成テーマ  
「食べ物のみみつを探して 楽しく 食べよう」  
静岡県や他県の郷土料理、行事食、食材の旬、味付けのみみつなど、給食を通じて食の大切さや楽しさを感じてもらいたいと思います。

日	曜日	献立	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg 食塩相当量 g	ひとくち 一口メモ
			あか	みどり	きいろ		
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつや力になる		
9	木	まぐろのにしよくだん (むぎごはん)			こめ むぎ	578 kcal 25.1 g 17.8 g 268 mg 1.5 g	2025年の給食が始まります。今年も、安全安心おいしい給食の実現のために、給食職員一丸となって調理をします。どうぞよろしくお願ひいたします。
		(まぐろ)	ぎゅうにゅう				
		(いりたまご)	マンダイ だいず	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ピーマン	あぶら さとう でんぶん		
		ぎゅうにゅう	ワンタン(ぶたにく、たまご、みそ)	はくさい ねぶかねぎ しめじ (しょうが、たまねぎ)	ワンタン(こむぎこ、 でんぶん、ごまあぶら)		
		のっぺいじる		ぼんかん			
10	金	しよくパン			しよくパン	517 kcal 21.2 g 19.0 g 357 mg 2.1 g	旬の野菜「ブロッコリー」 ブロッコリーには、骨を丈夫にするのを助ける栄養素が多く含まれています。
		チョコレートクリーム	れんにゅう		チョコレートクリーム		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ハンバーグ	とりにく ぶたにく	(たまねぎ、トマト、にんにく、しょうが)	さとう デミグラスソース		
		ブロッコリーサラダ		ブロッコリー きゃべつ コーン	コーンクリームドレッシング		
		はくさいスープ		はくさい ほうれんそう にんじん もやし			
14	火	むぎごはん			こめ むぎ	559 kcal 22.1 g 18.8 g 328 mg 1.8 g	魚を食べよう「さば」 さばには、DHAやEPAなど血液をサラサラにする油が多く含まれています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さばのみそに	さば みそ		さとう でんぶん		
		はくさいづけ	しおこんぶ	はくさい	ごま		
		すましじる	とうふ	にんじん だいこん こまつな			
15	水	こくとうみつパン			こくとうみつパン	515 kcal 22.4 g 18.1 g 366 mg 2.6 g	旬の食べ物「かぶ」 かぶは、スープやサラダ、つけものなどいろいろな料理に使えます。味付け次第で、和食にも洋食にも使えます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		チーズオムレツ	たまご にゅうせいひん		さとう こめこ あぶら		
		ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ パセリ	じゃがいも バター あぶら		
		かぶのスープ	とりにく	にんじん こかぶ こかぶのはっぱ きゃべつ			
16	木	むぎごはん			こめ むぎ	548 kcal 23.7 g 14.5 g 333 mg 1.9 g	ふるさと給食の日 給食でもおなじみ、静岡の郷土料理「静岡おでん」です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		しずおかおでん	ぶたにく こんぶ さつまあげ くるはんべん ちくわ うずらのたまご おでんこ(さば、いわし、あおのり)	こんにゃく だいこん	じゃがいも さとう		
		ごまあえ		もやし ほうれんそう にんじん	ごま さとう		
17	金	ソフトめんミートソース (ソフトめん)			ソフトめん	585 kcal 26.8 g 19.2 g 366 mg 1.1 g	香りを楽しもう 「香味揚げ」 じゃがいもの香味揚げには、衣に青のりを使っています。揚げて熱を入れることで香りが引き立ちます。
		(ミートソース)	ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	あぶら		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		じゃがいものこうみあげ	あおのり		じゃがいも こむぎこ あぶら		
		はっこうにゅう	はっこうにゅう				
20	月	げんまいいりパン			げんまいいりパン	558 kcal 21.6 g 25.7 g 330 mg 1.9 g	旬の果物「いちご」 静岡県産のいちごを使ったムースです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ふゆやさいのクリームシチュー	とりにく だいず ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー はくさい	バター こむぎこ あぶら なまクリーム		
		フレンチサラダ		きゃべつ きゅうり コーン	あぶら さとう		
いちごのムース	とうにゅう	いちご	さとう みずあめ あぶら でんぶん				
21	火	むぎごはん			こめ むぎ	586 kcal 24.1 g 17.6 g 390 mg 1.8 g	骨を強くする食品「納豆」 納豆には骨を強くする栄養素であるビタミンKが多く含まれます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さといもとだいこんのごまみそに	とりにく なまあげ みそ	だいこん こんにゃく にんじん	さといも あぶら さとう ごま		
		なっとう	なっとう				
		おひたし		こまつな はくさい			
22	水	マーガリンパン			マーガリンパン	541 kcal 22.8 g 22.4 g 327 mg 2.4 g	静岡県の地場産物 「チンゲンサイ」 浜松市で多く育てられています。中華料理にぴったりの野菜です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		やきそば	ぶたにく いか	しょうが にんじん もやし きゃべつ	めん あぶら		
		チンゲンサイのスープ	にくだんご(ぶたにく、とりにく)	たまねぎ チンゲンサイ (しょうが、にんにく)			

23	木	むぎごはん			こめ むぎ	623 kcal 26.4 g 15.4 g 292 mg 2.0 g	静岡市の地場産物 「ぼんかん」 清水で育てられたぼんかん です。さっぱりとした甘さ を楽しみながら食べま しょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		マンダイのあまず	マンダイ だいず	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ピーマン	あぶら さとう でんぶ		
		ワントンスープ	ワントン(ぶたにく、たまご、みそ)	はくさい ねぶかねぎ しめじ (しょうが、たまねぎ)	ワントン(こむぎこ、 でんぶ、ごあぶら)		
2年生 給食なし		ぼんかん		ぼんかん			

### 給食タイムトラベル

## 1月24日～30日は 全国学校給食週間です

子どもたちや保護者、地域のみなさんに、  
学校給食の意義や役割について理解を深めていただく1週間です。

日本の学校給食は、世界に誇れる教育活動です。  
この1週間、興津小学校では、昔の給食をイメージした献立をもとに  
学校給食が歩んできた歴史をふりかえります。



24	金	むぎごはん			こめ むぎ	513 kcal 22.9 g 14.4 g 289 mg 1.9 g	給食タイムトラベル① 明治時代 「給食のはじまり」 給食のはじまりは明治時 代にさかのぼります。当 時の献立は、おにぎり・ 焼き魚・漬物でした。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さけのしおやき	さけ				
		あおなのおひたし	くきわかめ	ほうれんそう はくさい			
		けんちんじる	とうふ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん しいたけ はねぎ	さといも ごまあぶら		
27	月	ごしょくごはん	あぶらあげ ひじき	にんじん こまつな	こめ むぎ さといも	535 kcal 20.2 g 17.2 g 328 mg 2.6 g	給食タイムトラベル② 大正時代 「少ない品数で栄養を」 ごはんやみそ汁に材料 をたくさんいれて、少な い品数でも栄養がとれ るように工夫していました。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぶ		
		なます		だいこん にんじん	さとう ごま		
		えいようみそしる	とりにく わかめ とうふ みそ	だいこん はくさい ごぼう ねぶかねぎ しめじ			
28	火	ロールパン			ロールパン	603 kcal 25.0 g 19.5 g 435 mg 2.1 g	給食タイムトラベル③ 昭和時代 「第二次世界大戦」 戦後で栄養失調の子 どもたちに、外国の援 助を受けながらパンや 脱脂粉乳が提供されま した。
		いちごジャム		いちご	さとう		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		すいとん	とりにく	だいこん はくさい にんじん こまつな しょうが	すいとん(こむぎこ)		
		だいずとじゃこのあげ	だいず にぼし		さつまいも さとう あぶら でんぶ		
29	水	チキンカレーライス(むぎごはん)			こめ むぎ	606 kcal 21.2 g 21.0 g 342 mg 2.2 g	給食タイムトラベル④ 平成時代「ごはん」 昭和後期からご飯が 提供されるようになり 、献立の幅が広がりま した。不動の人気メ ニュー「カレー」です。
		(チキンカレー)	とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト りんご	あぶら カレールウ じゃがいも		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ゆでやさいサラダ	わかめ	きゅうり きゃべつ	わふうドレッシング		
		かたぬきチーズ	チーズ				
30	木	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン	535 kcal 19.1 g 24.2 g 319 mg 2.1 g	給食タイムトラベル⑤ 令和時代「食育」 給食を通して食につ いて学ぶ「食育」の考 え方が定着し、栄養 、衛生、食文化など を給食から学んでい ます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		キッシュ	にゅうせいひん たまご	にんじん コーン たまねぎ パセリ	じゃがいも こむぎこ マーガリン あぶら でんぶ		
		ポトフ	ベーコン	きゃべつ たまねぎ にんじん	じゃがいも		
		エクレア	たまご れんにゅう だっしふんにゅう		こむぎこ さとう チョコレート		
31	金	こくとうしょくパン			こくとうパン	536 kcal 24.1 g 18.2 g 336 mg 2.0 g	意識して大豆を食べよう 大豆には、たんぱく質 や鉄、カルシウムなど 、成長期のみなさん にも大人のみなさん にも必要な栄養素 が入っています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん グリンピース トマト	じゃがいも あぶら さとう		
		コールスローサラダ		きゅうり きゃべつ コーン	コールスロドレッシング		

- 物資の都合により、献立を変更する場合があります。
- 食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。
- 表記されている栄養価は小学校3・4年生の数値です。
- 給食費は全て食材料費に使用しています。
- 学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。

#### 注意

- 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、落花生、アーモンド、オレンジ、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。