



れいわ ねん
令和7年

がつ 1月
きゅうしよくこんだてひょう
給食献立表

しずおかしりつしみずこまごえしょうがっこう
静岡市立清水駒越小学校

今年度の献立作成 テーマ 「食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう」

★毎月19日は食育の日★

日・曜	こんだてめい	たべもののほたらき			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	ひとくちメモ
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしを ととのえる (みどり)	ねつやちからの もとなる (きいろ)		
9 木	チャーハン	やきぶた	ねぶかねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	630 22.3 19.3 291 2.4	今日は、新年最初の給食です。休み明けも元気に過ごせるように残さず食べて、生活リズムをととのえていきましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あげぎょうぎ	とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	あぶら さとう でんぷん こむぎこ		
	ごもくちゅうかスープ	とりにく	にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ			
10 金	◎鏡開き献立◎				644 29.6 17.3 300 1.9	鏡開きとは、正月に神様にお供えしていた鏡もちを下げ、割って食べる、昔からの日本の習慣です。給食は、白玉団子を入れたぜんざいにしました。
	にしよくだん	とりにく ぶたにく たまご	しょうが	こめ むぎ さとう あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそしる	とうふ わかめ みそ	かぶ かぶは ねぶかねぎ えのきたけ			
	ぜんざい	あずき		しらたま さとう		
14 火	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま	627 24.2 21.4 311 2.8	鶏肉のから揚げは、下味を1時間ほどつけてから揚げます。味がしみ込んでごはんに合うおかずになります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぷん あぶら		
	こふきいも		パセリ	じゃがいも		
	みそしる	とうふ みそ	だいこん こまつな えのきたけ			
15 水	むぎごはん			こめ むぎ	582 25.1 20.5 304 2.3	鯖のような青魚には、EPAやDHAが含まれており、血液をさらさらにしたり、脳を活性化させたりする働きがあり、健康にもよい脂です。
	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 でんぷん		
	ゆかりあえ		キャベツ きゅうり ゆかり	ごま		
	けんちんじる	ぶたにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん	ごまあぶら		
16 木	げんまいいりまるがたパン			パン げんまい	553 22.0 27.4 347 2.8	フイヤベースとはフランス発祥の魚介類のスープです。魚や貝類を使い、トマトベースの味付で煮込みます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ジャーマンチーズポテト	ウインナー チーズ	たまねぎ	じゃがいも ドレッシング パター		
	フイヤベース	あさり えび	キャベツ セロリ にんにく パプリカ トマト	あぶら		
17 金	あんかけうどん	かまぼこ あぶらあげ とりにく	にんじん しいたけ ねぶかねぎ ほうれんそう	めん でんぷん	591 23.0 23.9 280 2.1	あんかけ料理は冷めにくいので、寒い日にはピッタリな料理です。野菜をたくさん食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やさいかきあげ		たまねぎ にんじん しゅんぎく	こむぎこ あぶら		
21 火	ロールパン			パン	528 23.6 18.9 323 2.5	ビーフシチューは、牛すじ肉を使って煮込みました。歯ごたえがある部位なので、よく噛んで食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ビーフシチュー	ぎゅうすじ チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく しょうが	じゃがいも ルウ あぶら		
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング		
	みかん		みかん			
22 水	むぎごはん			こめ むぎ	585 23.4 17.1 321 2.6	ごもくきんぴらのごぼうは、ささがきという切り方です。笹の葉の形に似ていることから名前が付きました。野菜は調理員さんがすべて手作業で切っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なっとう	なっとう				
	ごもくきんぴら	とりにく	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	じゃがいも さとう あぶら ごま ごまあぶら		
	みそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	はくさい			
23 木	マーガリンパン			パン マーガリン	593 24.1 24.2 319 2.7	給食の焼きそばは、めんを揚げてから具材と調味料と炒めます。野菜の水分が揚げためんになじみ、食べやすくなります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やしそば	ぶたにく いか	にんじん もやし キャベツ しょうが	めん あぶら		
	たまごスープ	たまご	たまねぎ チンゲンサイ	でんぷん		

日・曜	こんだてめい	たべもののはたらき			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	ひとくちメモ	
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしを ととのえる(みどり)	ねつやちからの もとなる(きいろ)			
~24日から30日は、ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかんです~							
24 金	◎明治22年最初の給食◎		 かんしゃして 食べよう			568 26.2 15.8 269 2.0	学校給食は明治22年、山形県の小学校で、生活が苦しい家庭の子供に無償で昼食を用意したことが起源とされています。そのときの献立は、おにぎり、塩鮭、菜の漬物でした。
	むぎごはん			こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しおさけ	さけ					
	なのつけもの		のざわな				
すいとん	とりにく	だいこん しょうが	はくさい にんじん	すいとん			
27 月	◎昭和30年代の献立◎					575 23.2 28.3 303 2.0	今日の給食は、昭和30年代の献立を再現しました。昭和20年代頃からパンが学校給食に登場し、その当時の主食は、パンがほとんどでした。
	ロールパン			パン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しろみざかなフライ	たら		パンこ こむぎこ でんぷん あぶら			
	マカロニサラダ		にんじん きゅうり とうもろこし	マカロニ ドレッシング			
ポトフ	とりにく	キャベツ たまねぎ		じゃがいも			
28 火	◎昭和50年代の献立◎					614 20.5 15.9 326 2.2	昭和50年代にカレーライスが学校給食に登場しました。1月22日が「カレーの日」に制定されています。
	むぎごはん			こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	カレーシチュー	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト	じゃがいも あぶら ルウ			
	こまつなとコーンのソテー	ベーコン	こまつな とうもろこし	あぶら			
ボンカン		ボンカン					
29 水	◎昭和40年代の献立◎					703 27.2 21.1 339 2.8	昭和40年代ごろから、脱脂粉乳のミルクから牛乳にかわりました。牛乳の容器は、瓶から紙パックにかわっていきます。
	くろさとうパン			パン こくとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ナポリタン	ウインナー	たまねぎ とうもろこし トマト ピーマン	めん あぶら			
	コンソメスープ	とりにく	キャベツ にんじん チンゲンサイ				
とうにゅうプリン	とうにゅう			みずあめ さとう			
30 木	◎米飯給食・ バラエティー化献立◎					594 23.2 16.6 309 1.5	今日の給食は、海外料理を取り入れました。学校給食も主食やおかずがバラエティー化し、いろいろな料理が取り入れられるようになりました。
	ピピンバ	ぶたにく	ほうれんそう にんじん もやし しょうが にんにく	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう あぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
わかめスープ	わかめ とうふ	たまねぎ ねぶかねぎ					
31 金	しるなしたんたんめん	ぶたにく みそ だいず	たけのこ しいたけ しょうが にんにく チンゲンサイ ねぶかねぎ	めん あぶら さとう すりごま ねりごま でんぷん ごまあぶら	580 25.5 21.6 376 1.8	汁なし担々麺の肉みそには大豆も入れています。植物性たんぱく質とれ、脂を控えることができます。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しおちゅうかサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング			
	みかん		みかん				

※記載されている栄養価は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。
 ※魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時には注意しましょう。
 ※めんの製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。 ※小魚、海藻、貝類には、エビ、カニ等が混入している場合があります。
 ※パンの製造過程で卵、乳、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、クルミ、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。
 ※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。
 ※スプーンが適した献立の日に、スプーンのイラストがついています。 ※イラスト出典：全国学校給食協会



日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）にある大誓寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていきましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）からの援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日～30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年、全国でさまざまな行事が行われます。