



令和6年度1月 給食献立表

静岡市立清水有度第一小学校

令和6年度静岡市学校給食献立作成テーマ 「食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう」

みなさんはどんな正月をすごしましたか？ 正月には、おせち料理や雑煮などのおいしい行事食がたくさんありましたね。食べすぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまったりした人もいるかもしれません。まだまだ寒い日が続く、布団からなかなか出られなくなる季節ですが、早寝早起きを心がけ、運動不足を解消し、食生活を見直しましょう。

日	曜日	献立名 =ふるさと給食の日 米と牛乳は100%県内産です。この日、それ以外の食品で県内生産・加工されているものは、献立名や材料名の前に○がつけてあります。	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー kcal たん白質 g カルシウムmg 塩分 g	お知らせ	
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしをととのえる	きいろ エネルギーになる				
9	木	むぎごはん			こめ むぎ		684	【6年1組の献立】 11、12月に6年生が家庭科の授業で献立作りに取り組みました。その中から、クラスで1人か2人の献立を選び、実際の給食に出していきます。9日は、6年1組で選ばれた献立です。お正月献立を考えてくれました。和食で栄養バランスも整っています。旬の食材も意識し、よく考えられた献立です。 【正月献立】 正月料理には様々な願いが込められています。 ・ぶり・・・出世が見込める ・れんこん・・・将来の見通しが良くなる、子孫繁栄 ・もち・・・健康と長寿を願う ・雑煮・・・年神様の恩恵を頂く(年神様に供えたもちや農作物には、霊力が宿ると考えられたため)	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.4		
		ぶりのしょうゆマヨネーズやき	ぶり		マヨネーズ	しょうゆ			337
		ごまれんこんサラダ		キャベツ こまつな れんこん		ドレッシング			
		しらたまどうに	ぶたにく かつおけずりぶし	にんじん みずな ほうさい	しいたけ	しらたまだんご さといも	しょうゆ しお さけ かつおのもと		
10	金	好きな給食 第2位！ むぎごはん			こめ むぎ		685	【正月献立】 正月料理には様々な願いが込められています。 ・ぶり・・・出世が見込める ・れんこん・・・将来の見通しが良くなる、子孫繁栄 ・もち・・・健康と長寿を願う ・雑煮・・・年神様の恩恵を頂く(年神様に供えたもちや農作物には、霊力が宿ると考えられたため)	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.4		
		なまあげのちゅうかに	なまあげ とりにく	たけのこ しいたけ ほうさい たまねぎ にんじん	ごまあぶら さとう でんぷん	ちゅうかスープ オイスターソース しょうゆ みりん			408
		きゅうりのちゅうかあえ		きゅうり こかぶ	ごま ごまあぶら さとう	す しょうゆ			1.8
		マーラーカオ	たまご にゅうせいひん		さとう こむぎこ みずあめ	しょうゆ			576
14	火	ロールパン			パン		576	【規則正しい生活】 寒くてふとんから出るのがつらい季節ですが、「早寝・早起き・朝ごはん」で早く生活のリズムをもとにもどしましょう。そして、感染症予防のために手洗い、うがいをしっかり行っていきましょう。 【好きな給食】 給食委員会で、好きな給食アンケートをとりました。全校の結果は、1位カレーライス、2位お茶クリーム大福、3位揚げパン、4位やきそば、5位フルーツポンチ、6位からあげでした。1～3月の給食に、ランキング上位に入った料理を出していきます。楽しみにしててください。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.7		
		ビーフシチュー	ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト セロリ パセリ にんにく しょうが	じゃがいも あぶら	ワイン こしょう スープストック ハヤシルー パーモントソース ソース チャツネ ケチャップ とりがらスープ			371
		コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	あぶら さとう	す しお こしょう			3.3
		かたぬきチーズ	チーズ						588
15	水	むぎごはん			こめ むぎ		588	【好きな給食】 給食委員会で、好きな給食アンケートをとりました。全校の結果は、1位カレーライス、2位お茶クリーム大福、3位揚げパン、4位やきそば、5位フルーツポンチ、6位からあげでした。1～3月の給食に、ランキング上位に入った料理を出していきます。楽しみにしててください。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.8		
		なっとう	なっとう		さとう	しょうゆ かつおぶし しお みりん りんごす こんぶ			401
		さといもとだいこんのごまみそに にびたし	とりにく なまあげ みそ	だいこん にんじん えだまめ こんにやく こんぶ	さといも ごま さとう あぶら	しょうゆ みりん かつおのもと しょうゆ かつおのもと			1.9
16	木	ソフトめん			ソフトめん		615	【好きな給食】 給食委員会で、好きな給食アンケートをとりました。全校の結果は、1位カレーライス、2位お茶クリーム大福、3位揚げパン、4位やきそば、5位フルーツポンチ、6位からあげでした。1～3月の給食に、ランキング上位に入った料理を出していきます。楽しみにしててください。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.7		
		ミートソース	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん マッシュルーム トマト たまねぎ	あぶら	ワイン ケチャップ ソース スープストック チャツネ パーモントソース こしょう			278
		じゃがいものこうみあげ	たまご あおのり		じゃがいも でんぷん ごま あぶら	しお			1.8
		もも(おうとうかんづめ)	もも		さとう				602
17	金	まぐろのにしよくだん(むぎごはん)			こめ むぎ		602	【好きな給食】 給食委員会で、好きな給食アンケートをとりました。全校の結果は、1位カレーライス、2位お茶クリーム大福、3位揚げパン、4位やきそば、5位フルーツポンチ、6位からあげでした。1～3月の給食に、ランキング上位に入った料理を出していきます。楽しみにしててください。	
		まぐろのにしよくだん(ツナそば)	まぐろあぶらづけ	えだまめ しょうが	さとう	しょうゆ みりん さけ			25.2
		まぐろのにしよくだん(いりたまご)	たまご		しよくだん	かつおぶしエキス こんぶ だし しお しょうゆ			333
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						1.9
		のっぺいじる	とりにく とうふ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぶかねぎ	さといも でんぷん	しょうゆ さけ しお かつおのもと			628
20	月	むぎごはん			こめ むぎ		628	【好きな給食】 給食委員会で、好きな給食アンケートをとりました。全校の結果は、1位カレーライス、2位お茶クリーム大福、3位揚げパン、4位やきそば、5位フルーツポンチ、6位からあげでした。1～3月の給食に、ランキング上位に入った料理を出していきます。楽しみにしててください。	
		カレー	ぶたにく しろいんげんまめ チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご	あぶら じゃがいも	ワイン こしょう カレールウ スープストック ソース チャツネ ケチャップ			23.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						382
		かいそうサラダ	かいそうミックス	きゅうり キャベツ		ドレッシング			2.1

※めん類の製造過程で、そば・たまごが混入する可能性があります。 ※パンの製造過程で、卵・大豆・りんご等が混入する可能性があります。
※献立表の栄養価は小学4年生の数値です。 ※材料の都合により、献立内容や産地が一部変更になる場合もあります。
※学校給食センターや小中学校の調理室では調理員を募集しています。有度一小も募集中です。 ※イラスト出典: 健学社 少年写真新聞社

日	曜日	献立名 =ふるさと給食の日	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー たん白質 g カルシウムmg 塩分 g	お知らせ	
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	きいろ エネルギーになる				
21	火	ロールパン			パン		603	【6年4組の献立】 6年4組は2人の献立 が選ばれました。21日 は、洋食で食べやすく、 彩りの良い組み合わせ になっています。また、 旬の食材を意識し、ブ ロccoli、白菜、根深 ねぎ、いちごを使用し ています。静岡のツナも 使われています。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		スペインオムレツ	たまご チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも さとう あ ぶら でんぶん	すしお			24.1
		ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろ	ブロッコリー たまねぎ	コーンスターチ	ドレッシング しお こうし んりょう			370
		はくさいとにくだんごのスープ	とりにく ぶたにく だいず	はくさい チンゲンサイ ねぶ かねぎ たまねぎ にんにく しょうが	はるさめ さとう	しお こうしんりょう こうし ょう コンソメ			2.4
		いちごゼリー		いちご	とうるい				
22	水	むぎごはん			こめ むぎ		624	【寒くても飲もう 牛乳】 寒いと冷たい牛乳は飲 みにくいですが、でも牛 乳には育ちざかりに必 要なカルシウムがいっ ぱいです。ゆっくり飲む ようにしましょう。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		マンダイのあまずに	マンダイ だいず	たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン ししいたけ	でんぶん あぶら さ とう	しょうゆ ケチャップ す ちゅうかスープ			25.2
		ワンタンスープ	ぶたにく たまご み そ	はくさい こまつな ねぶか ねぎ たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら	しお ちゅうかスープ さけ こしょう しょうゆ こうしん りょう			420
		あんりんデザート	とうにゅう	もも あんず	とうるい		2.0		
23	木	むぎごはん			こめ むぎ		652	【全国学校給食週間】 1月24日からの一週間 は、「全国学校給食週 間」です。第二次世界 大戦後、戦争によって 中断されていた学校給 食が再開されたことを 記念して文部科学省が 定めました。学校給食 の意義や役割について 関心と理解を深めても らうことをねらいとし ています。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		にしんのしょうがに	にしん	しょうが	さとう	しょうゆ しお			27.9
		ごもくめ	だいず こんぶ	ごぼう こんにやく にんじん れんこん	さとう	しょうゆ かつおのもと			379
		さつまじる	とうふ とりにく み そ	だいこん こまつな	さつまいも	かつおのもと			2.3
24	金	こめパン			パン こめこ		604	【6年4組の献立】 6年4組の献立です。人 気のある和食の料理で 統一してくれました。ま た、静岡の食材が多く 使われています。この 児童は、栄養価計算ま でして、栄養バランスを 確認していました。本気 度を感じました。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		やさそば	ぶたにく いか	キャベツ にんじん もやし しょうが	むしめん あぶら	スープストック ソース し お こしょう			27.8
		たまごスープ	たまご とりにく	たまねぎ チンゲンサイ	でんぶん	コンソメ しお こうしやう とりがらスープ			341
		みかん		みかん					2.6
27	月	むぎごはん			こめ むぎ		627	【6年4組の献立】 6年4組の献立です。人 気のある和食の料理で 統一してくれました。ま た、静岡の食材が多く 使われています。この 児童は、栄養価計算ま でして、栄養バランスを 確認していました。本気 度を感じました。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ぶたのしょうがやき	ぶたにく	たまねぎ りんご しょうが に んにく	あぶら	さけしょうゆ			24.8
		きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり キャベツ つぼづけ	ごま				331
		みそしる	どうふ わかめ のみそ	はくさい にんじん ねぶか ねぎ		かつおのもと			2.1
		おおちゃプリン	とうにゅう	まっちゃん	とうるい しょうぶつゆ し				
28	火	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま み ずあめ	しお こんぶエキス	571		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		おあつやきたまご	たまご		さとう しょうぶつゆし でんぶん	す みりん かつおだし しょうゆ しお こんぶエキ ス			21.2
		かぶのあまづつけ		かぶ きゅうり	さとう	すしお			375
		しずおかじる	おいわしボール おあつりボール どうふ	はくさい えのきたけ oushi め ねぶかねぎ		しょうゆ さけ しお かつ つおのもと		2.7	
29	水	むぎごはん			こめ むぎ		578	【静岡の地場産物】 学校給食週間は、静岡 県の地場産物を献立に 多く使用します。ぶたに く、もやし、黒はんぺん などの練り製品、みそ、 みかん、ほんかんなど、 静岡県のおいしいもの を味わって食べま しょう。	
		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 こんぶ くらはん べん oushiほこ ousatmaあけ ous ずらたまご	こんにやく だいこん	じゃがいも	しょうゆ みりん かつ おのもと			23.7
		おでんこ	あおのり さばふし いわしにぼし						341
		ごまあえ		ほうれんそう にんじん oushi やし	さとう ごま	しょうゆ			1.8
		ほんかん	oushiほんかん						
30	木	ロールパン			パン		582	【すいとん】 すいとんは、第二次大 戦の頃、日本が貧しく てお米を食べることが できなかった時代に食 べていた料理です。食 べ物がなくて困ってい る国が今もあることを 意識しましょう。	
		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	だいこん はくさい にんじん しょうが	こむぎこ でんぶん	しょうゆ さけ しお かつ おのもと			432
		だいずとにぼしのあげに	だいず かえりにぼ し		さつまいも でんぶん さとう あぶら	しょうゆ みりん		2.1	
31	金	むぎごはん			こめ むぎ		559	【命をいただく】 私たちが食べるという ことは、常に他の生物 の命を絶っていたいで います。無駄にしないで 食べるようにしたいで すね。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		さばのみそあかけ	oushiさば oushiみ そ	しょうが	でんぶん さとう あ ぶら	みりん しお こしょう			25.1
		おひたし		キャベツ oushiもやし oushiこ まつな		しょうゆ かつおのもと			318
		のっぺいじる	とりにく oushiどう ふ	だいこん にんじん oushiご ぼう ねぶかねぎ	さといも でんぶん	かつおのもと しょうゆ しお さけ		1.9	