



1月 給食こんだてひょう



令和6年度 静岡市献立テーマ「食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう」

令和7年1月 静岡市立清水袖師小学校（給食予定回数16回）

日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			栄養量（3・4年生）				
			あか	みどり	きいろ	エネルギーkcal	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g	
			血や骨や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	ひとくちメモ				
9	木	ロールパン			パン マーガリン	634	22.9	341	2.0	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		にくだんごシチュー	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも ハヤシルウ					
		コーンサラダ		グリーンピース	さとう あぶら					
10	金	むぎごはん			こめ むぎ	638	21.9	369	1.6	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		まぐろメンチカツ	まぐろ	たまねぎ しょうが	あぶら パンこ こむぎこ					
		きんぴら		ごぼう にんじん	さとう こまあぶら こま					
		そうじ	とりにく	はくさい にんじん	もち さといも					
13	月	成人の日								
14	火	まるパン			パン	584	21.3	336	2.4	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		コロッケ		にんじん コーン グリンピース たまねぎ	じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ					
		ポイルキャベツ		キャベツ						
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 チンゲンサイ たけのこ	はるさめ							
15	水	むぎごはん			こめ むぎ	591	27.1	370	1.9	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		しすおかおでん	ぶたもち ぎゅうすじ さつまあげ	だいこん こんにゃく	じゃがいも					
		ごまあえ	うすらのたまご ころはんぺん	すじほこ こんぶ おでんこ	はくさい もやし こまつな					さとう ごま
16	木	げんまいパン			パン げんまい	576	23.7	354	2.0	
		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	とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー	こむぎこ バター あぶら					
		フレンチサラダ	とりにく だいす チーズ	カリフラワー						
17	金	ツナごはん	まぐろ	しめじ しいたけ	こめ むぎ	627	23.9	385	2.5	
		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					
		チーホーサイ	ぶたにく	キャベツ たけのこ にんじん	はるさめ さとう あぶら					
		わかめスープ	とうふ わかめ	ねぎ						
プリン	とうにゅう		さとう みずあめ							
20	月	むぎごはん			こめ むぎ	638	24.9	334	1.8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		わかどりのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぷん あぶら					
		パインサラダ		キャベツ きゅうり パナップル	ドレッシング					
		たまごスープ	とうふ たまご	たまねぎ ねぎ	でんぷん					
		おちゃクリームだいふく	しろいんげんまめ	せんちゃ	さとう もちこ しょうしんこ なまクリーム					

6年生*一食分の献立を考えよう

6年生が、家庭科の授業でバランスの良い食事について学びました。それを活かし、いつもよりスペシャルで思い出に残る、給食の献立を考えてくれました。1月は、6年2組と6年5組の献立です。2月には、6年1組の献立が出るので楽しみにしてください。



日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			栄養量(3・4年生)				
			あか	みどり	きいろ	エネルギーkcal	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g	
			血や骨や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	ひとくちメモ				
21	火	むぎごはん				601	24.6	401	1.9	【白菜】冬を代表する野菜のひとつ白菜は、寒さがきびしくなることで芯の部分に甘みが増していきます。白菜には、風邪の時に欠かせないビタミンCが豊富です。
		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	なまあげ とりにく みそ	だいこん こんにゃく にんじん いんげん	さといも さとう あぶら ごま					
		おひたし		はくさい こまつな						
		なっとう	なっとう							
22	水	マーガリンパン			パン マーガリン	612	27.4	440	2.4	【焼きそば】給食室では、1つの釜で約140人分の焼きそばを一度に作っています。一度めんを揚げてから野菜と一緒に炒めているので、家庭とは少し違った食感です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		いかいりやきそば	ぶたにく いか	キャベツ もやし にんじん しょうが	あぶら ごま					
		わかめスープ	とうふ わかめ	たまねぎ ねぎ						
		ぼんかん		ぼんかん						
23	木	チキンライス	とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム	こめ	630	23.9	399	2.7	【ポトフ】フランスの家庭料理のポトフは、大きく切った肉やウィンナーとたまねぎやにんじんなどの野菜と一緒に煮込んで作ります。風邪予防に大切なビタミンが多い野菜をたっぷり食べられる料理です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		チーズオムレツ	たまご チーズ		あぶら さとう					
		ポトフ	ウィンナー	たまねぎ キャベツ かぶ にんじん	じゃがいも					
		ヨーグルト	ヨーグルト							
24	金	ポークカレーライス	ぶたにく だいす チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	こめ むぎ	649	23.0	311	1.9	【全国学校給食週間】1月24日～30日は、全国学校給食週間です。学校給食は、様々な人に支えられて作られています。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		かいそうサラダ	わかめ つのまた きりんさい	キャベツ きゅうり	ドレッシング					
			こんぶ かんてん							
27	月	ジャージャーめん	ぶたにく みそ	たまねぎ たけのこ ねぎ にんじん	ちゅうかめん	647	27.0	285	2.3	【ジャージャー麺】ジャージャー麺は、中華料理の一つで、中華めんの上に、ひき肉とみそで作った肉みそをかけて食べる料理です。給食では、みなさんも食べやすいように野菜を加えて作りました。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		はるまき	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが	こむぎこ あぶら					
		ちゅうかサラダ		もやし きゅうり にんじん	ドレッシング					
28	火	むぎごはん				579	27.4	279	2.1	【昔の給食】日本の学校給食の始まりは、明治22年に山形県の私立忠愛小学校で貧しくてお弁当を準備することができない子ども達のために用意されたのが始まりと言われています。この時の献立は、「おにぎり、塩鮭、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							
		きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり だいこん キャベツ	ごま					
		すいとんじる	とりにく	はくさい ほうれんそう にんじん	さといも こむぎこ でんぶん					
29	水	むぎごはん				622	23.5	427	1.6	【大根】大根は、1年を通して見かける野菜ですが、甘味が増しておいしくなるのは、寒い季節です。大根は、部位によって味や食感が違い、今日のようにサラダには上の部分が甘味が強いのに向いています。
		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	はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ	でんぶん ごまあぶら さとう					
		だいこんときゅうりのちゅうかあえ		きゅうり だいこん	さとう ごまあぶら ごま					
		にゅうさんきんいんりょう	にゅうさんきんいんりょう							
30	木	きなこあげパン	きなこ		パン さとう あぶら	588	25.6	343	2.2	【あげパン】給食の揚げパンは、高温の油でさっと揚げてからきなこをまぶして作っています。黄色のグルーアの食材が多くなりがちなので、野菜や肉などもバランスよくいただきましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		チーズハンバーグ	とりにく チーズ	たまねぎ	あぶら パンこ こむぎこ					
		やさいスープ		キャベツ たまねぎ にんじん コーン						
		アーモンドいりあじつけにほし	カタクチイワシ		アーモンド ごま さとう					
31	金	むぎごはん				604	22.6	364	1.9	【なめたけ】なめたけは、えのきだけをしょうゆやみりん、さとうなどで甘辛く煮たものです。今日は、なめたけを野菜と一緒に和え物にしました。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		くろはんべんフライ	くろはんべん		あぶら こむぎこ パンこ					
		きゅうりとなめたけのあえもの		キャベツ きゅうり えのき	みずあめ					
		とんじる	とうふ ぶたにく みそ	だいこん たまねぎ ごぼう にんじん	じゃがいも					

※ 表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

※ 麺の製造過程でそば、卵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、牛肉、くるみ、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。

※ 魚には小骨が残っている可能性があります。食べるときはよくかんで食べましょう。

※ 静岡市の学校給食センターや小中学校では、調理員を募集しています。

イラスト：少年写真新聞社、たんぼ出版



静岡市学校給食
ウェブサイト
QRコード