

# 令和7年1月 給食献立表

静岡市立清水江尻小学校（給食回数16回）

令和6年度 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」



日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を 整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g)	備考
8 (水)	お弁当の日です					
9 (木)	ロールパン			パン	584	冬が旬の野菜 「小かぶ 白菜」  ★6年生が考えた 献立です
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.5	
	だいきり クリームシチュー	とりにく だいき ぎゅうにゅう	たまねぎ 小かぶ はくさい にんじん	こむぎこ バター あぶら	391 2.1	
	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし あかピーマン	あぶら さとう		
	さつまいもスティック			さつまいも さとう あぶら		
10 (金)	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま	571	鍋料理で体を温めよう  ★6年生が考えた 献立です
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.3	
	あつやきたまご	たまご		さとう でんぷん	312 2.1	
	ぶたにくとはくさいの ぐだくさんなべ	ぶたにく とうふ	はくさい こんにゃく えのきたけ にんじん しめじ			
14 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	601	冬が旬の食材 「里芋 大根」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.8	
	さといもとだいきんの そばろに	とりにく なまあげ み そ	だいきん 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	408 1.9	
	なっとう	なっとう				
	おひたし		こまつな はくさい			
15 (水)	チャーハン	やきぶた	ねぶかねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	589	揚げシューマイを 味わおう  ★6年生が考えた 献立です
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22	
	あげシューマイ	ぶたにく	たまねぎ	あぶら こむぎこ	285 2.3	
	はるさめスープ	とりにく	にんじん たけのこ きくらげ もやし はくさい こまつな	はるさめ		
16 (木)	ソフトめん			ソフトめん	600	のりの香を楽しもう 「じゃがいもの 香味揚げ」
	ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	あぶら	28 290 1.4	
	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 ごま あぶら		
17 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	586	大豆製品を食べよう 「生揚げ」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.2 396	
	なまあげのちゅうかに	ぶたにく なまあげ	しいたけ たまねぎ はくさい	ごまあぶら さとう でんぷん	1.6	
	ちゅうかサラダ		にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ ごま ごまあぶら さとう		
20 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	591	季節の魚を食べよう 「ぶりのみぞづけ フライ」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.5	
	ぶりのみぞづけフライ	ぶり みそ		パンこ こむぎこ あぶら	345 1.5	
	にびたし	あぶらあげ	はくさい			
21 (火)	けんちんじる	とうふ	ごぼう こんにゃく にんじん だいきん はねぎ	さといも ごまあぶら		
	げんまいパン			パン げんまい	585	作って食べよう 「ツナサラダ」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.8	
	ポークビーンズ	ぶたにく だいき	たまねぎ にんじん しめじ いんげん	あぶら さとう	328 2.3	
ツナサラダ	まぐろ	きゅうり キャベツ とうもろこし	マヨネーズ			
22 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	577	ふるさと給食の日  
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.2	
	しずおかおでん	ぶたもつ きゅうすじ こんぶ さつまあげ くろはんぺん うすらたまご おでんこ	こんにゃく だいきん	じゃがいも	361 2.1	
	ごまあえ		もやし ほうれんそう にんじん	ごま さとう		
	ぼんかん		ぼんかん			
23 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	580	魚を食べよう 「マンダイの甘酢煮」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.9	
	マンダイのあますに	マンダイ だいき	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ピーマン	でんぷん あぶら さとう	275 1.9	
	ワンタンスープ	ぶたにく	ねぶかねぎ はくさい	こむぎこ		
24 (金)	ロールパン			パン	581	昔の給食を食べよう 「すいとん」  24日～30日は 学校給食週間です
	いちごジャム		いちご	さとう	23.9	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			432	
	すいとん	とりにく	だいきん にんじん はくさい しょうが	こむぎこ	2.1	
	だいきとじゃこのあげに	だいき にぼし		でんぷん さつまいも あぶら さとう		

日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を 整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g)	備考
27 (月)	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 りんご	こめ むぎ じゃがいも あぶら	599 21 286 2	おなかをきれいにする 食べ物はどれかな 「海藻」  ★6年生が考えた 献立です
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かいそうサラダ	かいそう わかめ	ぎゅうり キャベツ	フレンチドレッシング		
28 (火)	きなこあげパン	きなこ		パン さとう あぶら	614 23.6 572 2	きな粉揚げパンを 味わおう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポトフ	とりにく ウィナー	にんじん こかぶ キャベツ たまねぎ	じゃがいも		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
29 (水)	まぐろのにしよくだん	まぐろ いりたまご	しょうが グリンピース	こめ むぎ さとう	585 22.8 316 1.6	のっぺい汁で 体を温めよう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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		
30 (木)	マーガリンパン			パン マーガリン さとう	595 24.5 384 2.4	給食の人気メニュー 「やきそば」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきそば	ぶたにく	しょうが にんじん もやし キャベツ	めん あぶら		
	たまごスープ	たまご とうふ	たまねぎ チンゲンサイ	でんぷん		
	みかん		みかん			
31 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	598 22.2 363 2	おなかをきれいにする 食べ物はどれかな 「しめじ」  ★6年生が考えた 献立です
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	くろはんぺんフライ	くろはんぺん		こむぎこ パンこ あぶら		
	もやしときのこのソテー		もやし ほうれんそう にんじん しめじ	あぶら		
	じゃがいものみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ	じゃがいも		

※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。  
 ※めん類の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。  
 ※魚には小骨が残っている場合があるため、食べる時は注意してください。  
 ※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。  
 ※都合により献立に変更がある場合があります。  
 ※感染症対策のため、スプーンの提供を中止しています。はし、スプーンの持参をお願いいたします。  
 ○挿絵・記事:「新食育ブック」少年写真新聞社

### 学校給食の代替調理員を募集しています

江尻小学校では、調理員が欠勤などで調理員が不足すると思われる日に、臨時的に勤務をお願いする代替調理員を募集しています。保護者や地域の方で、給食調理に関心のある方、ご興味のある方は、小学校までご連絡ください。

# 1月 給食だより

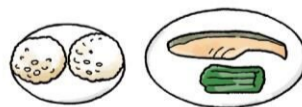


新年、明けましておめでとうございます。本年も安全・安心な給食の提供に努めてまいりますので、よろしく願いいたします。

## 今月は全国学校給食週間があります

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスがとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。

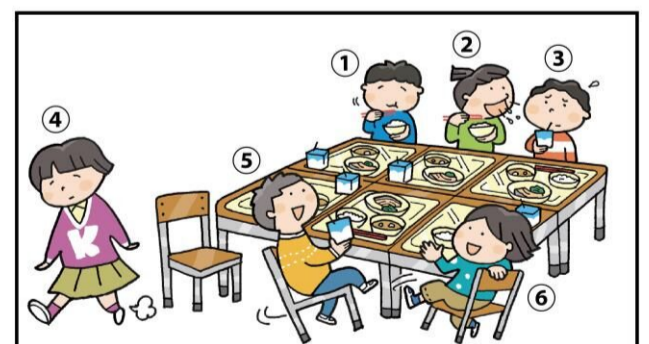
明治22年の献立



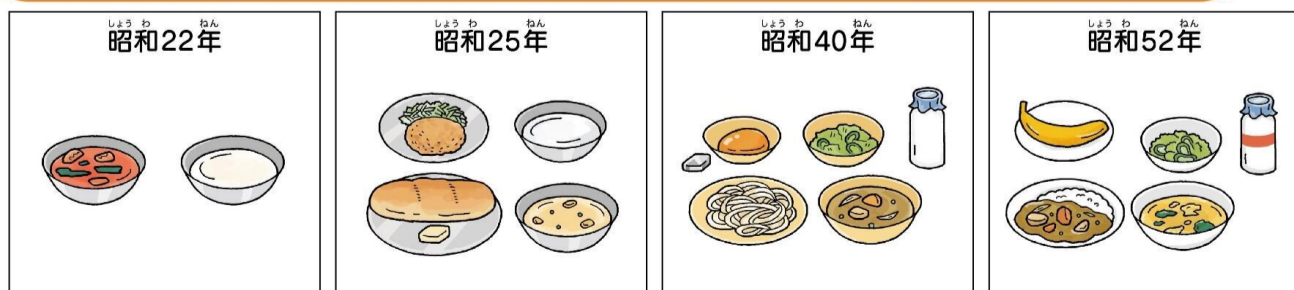
おにぎり、塩さけ、菜の漬物

### クイズ マナー違反はだーれだ

下の絵の中にマナー違反が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。



クイズの答え⑥、⑤、④、②



昭和22年  
ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー

昭和25年  
コッパパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロケ・せんキャベツ・マーガリン

昭和40年  
ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・果物(黄桃)・チーズ

昭和52年  
カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ



今の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか？

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。