



令和7年12月 給食献立表

令和7年度静岡市学校給食献立作成テーマ 「感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち」

すきらいをしていると、栄養のバランスがくずれて抵抗力がなくなり、かぜ等にもかかりやすくなってしまいます。すきらいをせず、栄養をとり、十分な睡眠、適度な運動を心がけましょう。

静岡市立清水有度第一小学校

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 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 ねつや力の もとになる			
2	火	むぎごはん			こめ むぎ		598	2日は3年生と きらきら3年生 の給食がありま せん。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.8	
		だいこんとさといものそぼろに	ぶたにく	にんじん たけのこ しいたけ だいこん グリンピース	さといも あぶら さとう でんぶん	かつおのもと さけ しょう ゆ みりん	330	
		なっとう	なっとう			なっとうのタレ		
		ごまあえ		キャベツ ほうれんそう	さとう ごま	しょうゆ	2.0	
3	水	こめこいりまるがたパン			パン こめこ		611	【冬野菜】 冬野菜のおいしい季 節になりました。か ぶ、白菜、大根など 旬の季節の野菜は、 味も良く、栄養価も高 く、値段も安くなって きます。進んで旬の ものを食べましょう。
		サーモンフライ	さけ		パンこ あぶら	しお		
		ポイルキャベツ		キャベツ		ソース	28.3	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				376	
		かぶいりポトフ	とりにく	たまねぎ にんじん こかぶ	じゃがいも	とりがらスープ しお こ しょう コンソメ	2.9	
4	木	かたぬぎチーズ	チーズ					
		むぎごはん			こめ むぎ		698	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		はっぼうさい	いか えび うずらたま ご	にんにく しょうが にんじん たけのこ はくさい チンゲン サイ きくらげ	ごまあぶら あぶら でんぶん	しお こしょう ちゅうか スープ オイスターソース しょうゆ とりがらスープ	24.9	
		しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぶん さとう こ むぎこ	しょうゆ しお	298	
5	金	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	2.0	5日はきらきら 1・2組の給食 がありません。
		むぎごはん			こめ むぎ		579	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		さんまのしょうがに	さんま	しょうが	みずあめ さとう で んぶん	しょうゆ す しお	24.7	
		みだくさんじる 	ぶたにく とうふ み そ	ごぼう にんじん だいこん はだいこん		かつおのもと	413	
8	月	みかん		みかん			1.4	【煮込み料理】 有度一小では、煮崩 れしやすい煮物など は、3つの大きな釜で 煮ています。1釜で約 250人分を煮るため、 混ぜるのも大変です が、味がしっかりしみ て、尚且つ煮崩れし ないようタイミングを 見ながら煮ていきま す。
		むぎごはん			こめ むぎ		584	
		てづくりふりかけ	○しらすぼし しおこ んぶ ○かつおぶし		ごま さとう	さけ しょうゆ みりん す		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.5	
		にくじゃが	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ ○こん にやく えだまめ	じゃがいも さとう あ ぶら	しょうゆ みりん	314	
9	火	ぎゅうりとつぼづけのあえもの		キャベツ きゅうり つぼづけ			2.0	【静岡のいちご】 静岡でいちごの栽培 が始まったのは明治 時代。静岡市の久能 から三保地区で始 まったと言われてい ます。品種改良が重 ねられ、静岡県では 「紅ほっぺ」「草姫(あ きひめ)」「きらび香」 の栽培が盛んです。 久能海岸沿いの山の 斜面に並ぶいちごの ビニールハウスも静 岡ならではの風景で す。9日は静岡のい ちごを使ったムース が登場します。
		マーガリンパン			パン マーガリン さ とう		724	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		やきそば	ぶたにく	しょうが キャベツ もやし にんじん	むしめん あぶら	しお スープストック こ しょう ソース	25.4	
		ちゅうかコーンスープ	たまご	とうもろこし たまねぎ	でんぶん	とりがらスープ ちゅうか スープ しお こしょう	315	
10	水	いちごムース	とうにゅう ゼラチン	いちご	みずあめ あぶら さ とう でんぶん		2.8	【静岡のいちご】 静岡でいちごの栽培 が始まったのは明治 時代。静岡市の久能 から三保地区で始 まったと言われてい ます。品種改良が重 ねられ、静岡県では 「紅ほっぺ」「草姫(あ きひめ)」「きらび香」 の栽培が盛んです。 久能海岸沿いの山の 斜面に並ぶいちごの ビニールハウスも静 岡ならではの風景で す。9日は静岡のい ちごを使ったムース が登場します。
		むぎごはん			こめ むぎ		624	
		ハヤシライス 	ぎゅうにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム	あぶら なまクリーム	ワイン デミグラスソース しお こしょう コンソメ チャツネ ケチャップ ソー ス ハヤシルウ とりがら スープ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.2	
		はなやさいのサラダ		カリフラワー ブロッコリー キャベツ とうもろこし	マヨネーズ さとう	す しお こしょう	308	
11	木	さつまいもいりあじつけにぼし	かたくちいわし		さつまいも さとう あ ぶら みずあめ	しお	2.4	 はやね はやおき あきごはん
		りんごパン		りんご	パン さとう		607	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.1	
		ようふうおでん	とりにく ウインナー こんぶ うずらたま ご	たまねぎ こんにやく にんじ ん えだまめ	じゃがいも	スープストック しょうゆ しお カレー こしょう	584	
		グリーンサラダ		きゅうり キャベツ		ドレッシング	2.2	
		ヨーグルト	ヨーグルト					

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 kcal たん白質 g カルシウムmg 塩分g	お知らせ
			あか	みどり	きいろ			
			体をつくる	体のちよつしを しるのたま	ねつや力の まよになる			
12	金	むぎごはん			こめ むぎ		608	【きちんと手洗い】 寒くなってきました。 水道の水も冷たいで す。でも、冬はイン フルエンザやウイルス の活動が活発になる 時期です。冷たくても 手洗いはしっかりす るようにしましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		さわらのごまみそかけ	さわら みそ	しょうが	さとう でんぶん ごま あぶら	みりん	26.2	
		ひじきのおひたし	ひじき	ほうれんそう キャベツ		しょうゆ かつおのもと	315	
15	月	のっぺいじる	とりにく とうふ	だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ しいたけ	さといも でんぶん	かつおのもと しょうゆ し お さけ	1.7	
		むぎごはん			こめ むぎ		594	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		マーボー豆腐	ぶたにく とうふ み そ	たまねぎ にんにく しょうが しいたけ はねぎ ねぶか ねぎ たけのこ にんじん	あぶら さとう でん ぶん ごまあぶら	ちゅうかスープ さけ トウ バンジャン オイスター ソース しょうゆ	21.3	
16	火	だいこんときゅうりのあまずあえ		きゅうり だいこん	さとう ごまあぶら ごま	す しょうゆ	446	<div>16日は6年生と きらきら6年生 の給食がありま せん。</div>
		マンゴープリン	にゅうせいひん	マンゴー	さとう ココナッツ		2.2	
		うどん			うどん		628	
		カレーなんばん	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ねぶかねぎ	あぶら でんぶん	かつおのもと みりん しょう ゆ カレー ココナッツ し お	28.2	
17	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		さつまいも さとう ご ま でんぶん あぶら	しょうゆ みりん	459	【ちゃんこ鍋】 体が温まる鍋料理に 野菜をたっぷり入れ ます。特に水菜は冬 が旬の野菜です。香 りのよい野菜なの で、じっくり味わっ てほしいです。
		だいずとじゃこのあけに	だいず かえりにぼ し				2.1	
		にゅうさんきんいんりょう	にゅうさんきんいん りょう					
		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	606	
18	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		さとう あぶら でん ぶん	す みりん かつおだし しょうゆ こんぶエキス し お	25.1	【手作りグラタン】 冬野菜のブロッコ リーを入れたグラタ ンを手作ります。1個 1個カップに詰めて 焼いていきます。手 間のかかった一品で す。
		あつやきたまご	たまご				347	
		ちゃんこなべ	とりにく とうふ	はくさい みずな こんにやく しめじ えのきたけ にんじん	さとう	しょうゆ しお かつおの もと	2.4	
		こんぶだいず	だいず こんぶ			しょうゆ す	567	
19	金	やまがたしよくパン			パン		23.2	【冬至】 今年は、12月22日が 冬至です。冬至は、1 年のうちで最も昼が 短く夜が長い日です。 冬至の日に、か ぼちゃ(なんきん)や 「ん」のつく食べ物を 食べて無病息災を願 います。給食では、 19日を冬至献立にし ました。
		メイプルジャム			メイプルジャム		353	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		あぶら マカロニ	ワイン ホワイトルウ コン ソメ こしょう	2.4	
		ブロッコリーのグラタン	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッ コリー とうもろこし	あぶら さとう はるさ め	しお コンソメ こしょう		
22	月	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	にんにく しょうが たまねぎ はくさい チンゲンサイ ねぶ かねぎ				【行事食】 12月最後の給食は、 クリスマス献立です。 楽しい冬休みにしてく ださいね。
		むぎごはん			こめ むぎ		603	
		とりそぼろ	とりにく	しょうが たけのこ しいたけ えだまめ	さとう	しょうゆ さけ みりん	26.0	
		いりたまご	たまご		さとう	しょうゆ しお	326	
22	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.5	
		かぼちゃのみそしる	とうふ みそ	はくさい ごまつな かぼちゃ ねぶかねぎ		かつおのもと	617	
		みかん		みかん			25.2	
		ピラフ	ウインナー	たまねぎ にんじん とうも ろこし	こめ むぎ あぶら	コンソメ ワイン しお	286	
22	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.1	
		ローストチキン	とりにく	たまねぎ にんじん セロリ しょうが		ワイン しょうゆ		
		やさいスープ		たまねぎ ほうれんそう キャ ベツ もやし		とりがらスープ コンソメ しお こしょう		
		クリスマスケーキ(チョコ)	にゅうせいひん た まご	こんにやく	さとう こむぎこ チョ コレート みずあめ でんぶん あぶら			

※パンの製造過程で、くるみ・卵・落花生・ごま・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン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・たまごが混入する可能性があります。

※材料の都合により、献立内容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給食室では、調理員を募集しています。

※献立表の栄養価は小学4年生の数値です。

※イラスト出典：健学社、少年写真新聞社

なべ料理のすすめ

なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。

みんなで食べれば体だけでなく心もほかほかに温まります。食卓になべ料理をぜひ取り入れま

