



# 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	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			
2	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		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。
		だいこんとさといものそぼろに なつとう ごまあえ	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 なつとう	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 なつとうのタレ	24.8 330 2.0	
		こめこいりまるがたパン サーモンフライ ボイルキャベツ ぎゅうにゅう かぶいりポトフ かためきナーズ	さけ	キャベツ	パン こめこ パン あぶら	しお ソース	611 28.3 376	【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。  
		むぎごはん ぎゅうにゅう	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	698 24.9	
3	水	はっぽうさい しゅうまい マーラーカオ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぶん さとう こ おぎこ	しょうゆ しお	2.9	【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。  
		むぎごはん ぎゅうにゅう	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	
		さんまのしょうがに みだくさんじる みかん	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	579 24.7	
5	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	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	【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 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。
		にくじやが きゅうりとつぼづけのあえもの	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ ○こん にやく えだまめ	じやがいも さとう あ ぶら	しょうゆ みりん	314	
		むぎごはん てづくりふりかけ ぎゅうにゅう	○しらすほし しおこ んぶ ○かつおぶし ぎゅうにゅう	ごま さとう	さけ しょうゆ みりん す	584 23.5 2.0		
8	月	にくじやが き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				724	【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」「章姫(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 ぎゅうにゅう	ぶたにく	しょうが キャベツ もやし にんじん	パン マーガリン さ とう	パン マーガリン さ とう	25.4	
		やきそば ちゅうかコーンスープ いちごムース	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	むぎごはん ハヤシライス ぎゅうにゅう	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	みずあめ あぶら さ とう でんぶん	624	【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」「章姫(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。
		はなやさいのサラダ さつまいもいりあじつけにぼし	かたくちいわし	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	22.2	
		りんごパン ぎゅうにゅう	りんご	さつまいも さとう あ ぶら みずあめ	パン さとう	607 23.1		
		ようふうおでん グリーンサラダ ヨーグルト	とりにく ウインナー こんぶ うずらたま	たまねぎ こんにゃく にんじ ん えだまめ	じやがいも	スープストック しょうゆ しお カレーこ こしょう	584	
11	木	きゅうりとつぼづけのあえもの	きゅうり キャベツ	きゅうり キャベツ		ドレッシング	2.2	【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」「章姫(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。
		りんごパン ぎゅうにゅう	ヨーグルト	ヨーグルト			2.2	

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 体をつくる	みどり 体のちよしごと とてのチーズ	きいろ ねづやアの カレーかな			
12	金	むぎごはん			こめ むぎ		608 26.2 315 1.7	【きちんと手洗い】 寒くなっています。 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		
		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		
		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		
15	月	むぎごはん			こめ むぎ		594 21.3 446 2.2	
		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 パンジャン オイスター ソース しょうゆ		
		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 こまあぶら ごま	す しょうゆ		
		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			
16	火	うどん			うどん		628 28.2 459 2.1	16日は6年生と きらきら6年生の給食がありま せん。
		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 カレーこ カレールウ しお		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		だいすとじゃこのあげに	だいす かえりにほ		さつまいも さとう こ ま でんぶん あぶら	しょうゆ みりん		
		にゅうさんきんいんりょう	にゅうさんきんいん りょう					
17	水	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 25.1 347 2.4	【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。
		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 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		
		ちゃんこなべ	とりにく とうふ	はくさい みずな こんにゃく しめじ えのきだけ にんじん		しょうゆ しお かつおのも と		
		こんぶだいす	だいす こんぶ		さとう	しょうゆ す		
18	木	やまがたしょくパン			パン		567 23.2 353 2.4	【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 を手作りします。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。
		メイプルジャム			メイプルジャム			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		プ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 どうもろこし	あぶら マカロニ	ワイン ホワイトルウ コン ソメ こしょう		
		はくさいとくだんごのスープ	とりにく ぶたにく だいす	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	あぶら さとう はるさ め	しお コンソメ こしょう		
19	金	むぎごはん			こめ むぎ		603 26.0 326 1.5	【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。
		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		
		いりたまご	たまご		さとう	しょうゆ しお		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		かぼちゃのみそしる	とうふ みそ	はくさい こまつな かぼちゃ ねぶかねぎ		かつおのもと		
		みかん		みかん				
22	月	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	617 25.2 286 2.1	【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。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		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	こんにゃく	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中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