



日・曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとほたらき			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	一口メモ
		あか からだをつくる	みどり からだのちようしを ととのえる	きいろ ねつやちからの もとになる			
1月	むぎごはん			こめ むぎ		600 24.2 305 1.7	【しらす干し】 かたくちいわしなどの稚魚を塩で茹でた後、軽く乾燥させたものを「しらす干し」、しっかりと乾燥させたものを「ちりめんじゃこ」といいます。どちらも、骨や歯の材料になるカルシウムやリンがたっぷり含まれています。塩分が多いので食べすぎには気を付けましょう。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	てづくりふりかけ	しらすほし こんぶ かつおぶし		ごま さとう	酒 醤油 みりん 酢		
	にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん	じゃがいも さとう あぶら	みりん 醤油		
	きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり キャベツ だいこん	さとう ごま	醤油 酢		
2火	まっちゃきなこあげパン	きなこ		ロールパン あぶら さとう	塩 抹茶	659 22.6 351 2.0	【静岡茶】 静岡県は、お茶の三大産地の一つで、静岡茶は「日本の三大銘茶」の一つに挙げられます。静岡市の安倍川と桑科川の流域でつくられるお茶「本山茶」、清水区の両河内地区でつくられる「両河内茶」などがあります。今日は、静岡産の抹茶を使った「抹茶きなこ粉あげパン」です。静岡のお茶の風味を味わいましょう。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	はくさいと にくだんごのスープ	とりにく ぶたにく	にんじん しいたけ たけのこ はくさい チンゲンサイ たまねぎ しょうが にんにく	はるさめ さとう あぶら	とんこつスープ 中華スープの素 醤油 塩 酒 香辛料		
	しずおかけんさん いちごのムース	とうにゅう ゼラチン	いちごピューレー	さとう あぶら デンプン			
3水	むぎごはん			こめ むぎ		626 26.5 289 2.1	【八宝菜】 八宝菜の「八」は8種類という意味ではなく、「たくさんの」という意味があります。八宝菜の「菜」は「おかず」という意味だそう。たくさんの食材を使っている八宝菜は栄養満点です。しっかり食べて、元気に過ごしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	🌟🌟🌟🌟🌟🌟 6年生修学旅行 🌟🌟🌟🌟🌟🌟				
	はっぼうさい	ぶたにく いか うずらたまご	しょうが にんにく たけのこ はくさい にんじん チンゲンサイ きくらげ	でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース 醤油		
	しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ	パンこ でんぶん こむぎこ	砂糖 ポークエキス		
4木	むぎごはん			こめ むぎ		633 27.2 382 2.2	【給食当番さんへ】 マスクをつけないと、口から出るつばや菌が給食についてしまいます。特に給食当番は、みんなが食べる給食につばなどが入らないように、鼻と口を覆うことのできるマスクをしっかりとつけることが必要です。マスクのひもがゆるくなつてずれてしまう人は、おうちのひとにお願いして調節してもらいましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	🌈🌈🌈🌈🌈🌈 6年生修学旅行 🌈🌈🌈🌈🌈🌈				
	さばのみそに	さば みそ		さとう でんぶん			
	にんじんのきんぴら	さつまあげ	にんじん ごぼう こんにやく	あぶら さとう ごま	醤油 みりん		
	しずおかじる	とりにく あおりのボール とうふ	こまつな しめじ はねぎ		醤油 塩 酒		
5金	バターロールがたパン			バターロールがたパン		592 25.7 383 2.6	【わかめ】 わかめには、アルギン酸やフコイダンという水溶性食物繊維が豊富にあり、これらがわかめ独特のぬめりの元となっています。他にも、カルシウム、マグネシウム、カリウム、鉄などのミネラルもたっぷり含んでいます。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	👤👤👤👤👤👤 6年生お休み 👤👤👤👤👤👤				
	やきそば	ぶたにく	キャベツ もやし にんじん しょうが	あぶら めん	塩 こしょう ソース スープの素 おでん粉		
	わかめスープ	わかめ とうふ	たまねぎ ねぎ	ごま	塩 こしょう 中華スープの素 醤油		
8月	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま		603 23.8 350 2.3	【ちゃんこ鍋】 「ちゃんこ」とは、お相撲さんが作る料理のことを指します。鍋以外でも、お相撲さんが作る料理は全て「ちゃんこ」と呼ばれます。「ちゃんこ」の「ちゃん」は親方を、「こ」は弟子を意味していて、「相撲部屋の親方と弟子が一緒に食べる料理」と言うのが由来のひとつだそうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あつやきたまご	たまご		でんぶん さとう	醤油 塩 酢 みりん		
	ちゃんこなべ	とりにく とうふ ぶたにく	はくさい ごぼう こんにやく えのきだけ にんじん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ	でんぶん はんこ さとう	醤油 酒 塩 みりん 香辛料		
9火	こくとうロールパン			こくとうロールパン		560 23.4 527 3.3	【クラムチャウダー】 クラムチャウダーの「クラム」は、あさりやハマグリなどの貝、「チャウダー」は鍋料理という意味があります。もともと、アメリカ合衆国で作られた料理です。日本では、白いルーのクラムチャウダーが一般的ですが、他の国では、トマト味やコンソメスープ味など、さまざまな味で楽しまれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	🌟🌟🌟🌟🌟🌟				
	オムレツ	たまご		さとう あぶら デンプン	ケチャップ ソース 赤ワイン 塩 酢		
	こまつなとコーンのソテー		こまつな キャベツ とうもろこし	あぶら	スープの素 塩 こしょう		
	クラムチャウダー	あさり ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも	鶏がらスープの素 白ワイン ホウトリク スープの素 塩 こしょう		
10水	むぎごはん			こめ むぎ		597 26.2 281 2.2	【世界の料理：中国】 中国料理は、4000年にも及ぶ長い歴史をもつ料理です。ホイコーローは、寒さの厳しい四川で、発汗や食欲を増進させるために、辛い味付けが特徴の「四川料理」です。給食では、あきさんが食べやすいよう辛さを控えているので、安心して食べてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ホイコーロー	ぶたにく はっちょうみそ	にんにく しょうが キャベツ ビーマン にんじん ねぎ	あぶら さとう でんぶん	醤油 酒 テンメシジャン ソース みりん 中華スープの素 トウバンジャン		
	ちゅうかコーンスープ	たまご	とうもろこし	でんぶん	中華スープの素 塩 こしょう フィッシュカルシウム		

日・曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			調味料など	エネルギー たん白質 カルシウム 塩分	一口メモ
		あか	みどり	きいろ			
		からだをつくる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからのもとになる			
11月 木	むぎごはん			こめ むぎ		615 19.9 385 1.8	【冬至】 今年の冬至は12月22日です。冬至とは、1年の中で最も昼の時間が短く、夜の時間が長くなる日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられ大切にされてきました。その冬至の日に、昔から食べられてきた野菜が栄養満点の「かぼちゃ」です。お家でも、かぼちゃを食べて、ゆず湯に入り、冬至を迎えましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	かぼちゃとひきにくのサンドフライ	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ	さとう でんぶん パンこ むぎこ あぶら	醤油		
	にびたし	あぶらあげ	こまつな はくさい		醤油 みりん		
	わかめのみそしる	わかめ とうふ みそ	たまねぎ ねぎ				
12月 金	しょくぼん			しょくぼん		566 21.9 303 2.2	【冬休みの食生活】 もうすぐ待ちに待った冬休みですね。今日は、冬休みを元気に過ごすために気をつけてほしいことをお話しします。まずは、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけることです。休みだからといって、夜更かしをしたりせず、毎日決まった時間に起きて、生活のリズムを崩さないことがとても大切です。また、朝ごはんは1日をスタートさせるための大切な食事ですので、必ず食べるようにしましょう。これらのことに気をつけて、冬休みも元気に過ごしてくださいね。
	いちごジャム 		いちご	みずあめ さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ようふうおでん	とりにく ウィナー うずらのたまご	にんじん こんにやく たまねぎ いんげん	じゃがいも	カレー粉 醤油 塩 こしょう スープの素		
	パインサラダ 		きゅうり キャベツ パイナップル	あぶら さとう	酢 塩 こしょう		
15月	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 トマト	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも	赤ワイン チャツネ ソース ハヤシ ルウ フィッシュカルシウム	620 20.3 278 1.6	【カリフラワー】 花野菜サラダには、ブロッコリー、カリフラワーなど旬の野菜が入っています。カリフラワーには風邪の予防や肌をきれいにするビタミンCがたっぷりです。カリフラワーが苦手な人も、ひと口挑戦してみましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	はなやさいサラダ 		キャベツ カリフラワー ブロッコリー とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ さとう	塩 酢 こしょう		
16月 火	おやこどん					574 25.7 323 2.3	【さくらご飯】 さくらご飯は、静岡県の西部地区で古くから伝えられてきた伝統的な料理です。しょう油とお酒を入れて炊き上げたごはんが、薄い桜色に見えることから「さくらご飯」と呼ばれるようになったそうです。今日は、さくらご飯を使って、いつもと違った親子丼です。ぜひ、感想を聞かせてください。
	さくらごはん			こめ むぎ	醤油 酒 塩		
	おやこどんのぐ	とりにく かまぼこ	たけのこ しいたけ いんげん	さとう	みりん 醤油 酒		
	たまごそばろ	たまご		さとう でんぶん	塩 酢		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
17月 水	けんちんじる	とうふ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん ねぎ さといも	ごまあぶら	醤油 酒 塩 フィッシュカルシウム	704 29.2 270 2.1	【ミートソース】 今日は給食で人気のミートソースです。給食のミートソースは、たくさんの量のたまねぎをきつね色になるまで炒めると、ケチャップなどの調味料を入れて長い時間煮込むことでおいしく仕上がります。
	ソフトめん			ソフトめん			
	ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	あぶら	塩 トマトピューレ ケチャップ ソース スープの素 チャツネ こしょう 赤ワイン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
18月 木	フライドポテト(カレーふうみ)			じゃがいも あぶら	塩 カレー粉	589 21.1 301 2.2	【ウイルスから身を守る】 今年はインフルエンザの流行も早まっていますね。インフルエンザウイルスなどに感染しないようにするためには、手洗い・うがいをして、体の中にウイルスを入れないことが大切です。もし、ウイルスが体に入っても、毎日3回の食事をし、丈夫な体を作っておくと、症状が重くならず済みます。自分の体を病気から守るためにも、手洗い、うがい、食事をしっかりとしましょう。
	カレーライス 	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	こめ むぎ あぶら じゃがいも	オールスパイス アップルピューレ 塩 カレール スープの素 ソース チャツネ 醤油 トマト ピューレ こしょう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	こまつなとウィンナーのソテー	ウィンナー	こまつな キャベツ とうもろこし	あぶら	スープの素 塩 こしょう		
19月 金	ピラフ	ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン	こめ むぎ あぶら	白ワイン スープの素 塩	700 26.2 281 2.2	【クリスマス献立】 今年最後の給食は「クリスマス献立」です。クリスマスといえばクリスマスケーキ。外国ではどんなケーキがあるか知っていますか？フランスでは「ブッシュ・ド・ノエル」、ドイツでは「シュトレン」、イタリアは「バネーネ」、イギリスでは「クリスマスプディング」などがあります。今日は、給食にクリスマスケーキをつけました。クリスマス献立を楽しんで食べてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ローストチキン	とりにく 	しょうが	あぶら	赤ワイン 醤油 塩 こしょう		
	ミネストローネ		にんじん トマト たまねぎ キャベツ	じゃがいも マカロニ	ケチャップ 塩 こしょう スープの素		
	クリスマスケーキ	たまご にゅうせいひん	こんにやく	こむぎこ あぶら	チョコレート		

※ 令和7年4月以降、静岡市の学校給食では落花生・くるみを原材料とした給食の提供はありません。

※ めん類の製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。

※ パンの製造過程で、卵、ごま、大豆、りんご等が混入する可能性があります。

※ 家庭用配布献立表には、すべての食材は記載されていません。

※ 詳細な内容が必要な場合は、詳細献立表を確認してください。

※ 魚には小骨が残っている場合があるため、注意して食べましょう。

※ 食材等の都合により、献立を変更する場合があります。

※ イラスト：少年写真新聞社、いらすとや

令和7年度「食事 to 健康」

学校給食課が作成する年刊おたより「食事to健康」が、Webサイトにアップロードされました。内容は、令和6年度の学校給食での取り組みと「朝ごはんのバランス」について、中学生が考えた、「自分で作ることでできる朝ごはんの料理例」が載っています。ぜひ見てください！

しゃっかんくん 食事と健康

もうすぐ冬休み！
食生活のポイント

朝・昼・夕の3食を
決まった時間に食べよう

早寝・早起きをして、
朝ごはんを必ず食べよう

おやつは時間と
量を決めて
食べよう

食べ過ぎないよう、
ゆっくりよく
かんで食べよう

冬野菜をたっぷり食べよう