

2025年



こんだてひょう

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」

実施回数 15回
静岡市立清水高部小学校
静岡市立高部こども園

曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき 体を作るもとになる (あか)	体の調子を整えるもとになる (みどり)	エネルギーのもとになる (き)	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量	おしらせ
1	ハヤシライス (むぎごはん)			ごめ むぎ	583 Kcal 21.2 g 268 mg 2.1 g	花が咲く前のつぼみを食べる野菜のことを「花野菜」といいます。カリフラワー やブロッコリーは、花野菜の仲間で、たくさんのが咲くつぼみには栄養がぎっしりつまっています。
	(ハヤシルウ)	ぶたにく	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		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
月	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	コーンクリーミードレッシング		
2	むぎごはん			ごめ むぎ	605 Kcal 25.4 g 409 mg 1.8 g	しあわせもは骨まで丸ごと食べられるので、カルシウムがとりやすく、成長期のみなさんにとっておいしい食品のひとつです。体の栄養になるように、よくかんで味わって食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ししゃもフライ	ししゃも		こむぎこ あぶら		
	ごもくまめ	だいす とりにく	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん	さとう		
火	とうふのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	こまつな だいこん ねぶかねぎ			
3	こくとうパン			こくとう パン	601 Kcal 25.7 g 409 mg 2.3 g	今日は、コンソメやカレー粉で味付けをした洋風おでんです。洋風おでんには、玉ねぎやウインナーなどいつものおでんとは違う食材を使用しています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん	じゃがいも		
	コールスロー		キャベツ きゅうり とうもろこし	コールスロードレッシング		
	水ヨーグルト	ヨーグルト				
4	むぎごはん		ふるさと給食の日 	ごめ むぎ	571 Kcal 24.3 g 354 mg 1.8 g	★ふるさと給食の日 手作りひりかけに使うかつお節は、静岡県焼津市で作られているものです。焼津は、かつおの水揚げが日本一です。 *5組給食なし 6年生が家庭科の授業で考えた献立を参考にしてメニューを考えました◎
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	てづくりふりかけ	しらす しあこんぶ かつおぶし		ごま さとう		
	にくじやが	ぶたにく	にんじん たまねぎ いとこんにゃく いんげん	じゃがいも さとう あぶら		
木	おひたし	あぶらあげ	こまつな キャベツ			
5	マーガリンパン			マーガリン パン	575 Kcal 23.3 g 325 mg 2.4 g	焼きそばは、野菜をいためて作るので、生野菜よりもたくさんの中身を手軽にとることができます。給食の焼きそばには、約40kgの野菜が使われています。 *5組給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきそば	ぶたにく いか	しょうが にんじん もやし キャベツ	めん あぶら		
	ちゅうかスープ	とうふ	チングンサイ たまねぎ ねぶかねぎ とうもろこし			
金	みかんゼリー		みかん	さとう		
8	むぎごはん			ごめ むぎ	606 Kcal 25.5 g 338 mg 1.6 g	のっべい汁は、日本全国にある郷土料理のひとつです。地域によって、使用する食材は大きく異なります。今日ののっべい汁には8種類の具材を入れました。かたくり粉でとろみをつけていて、冷めにくく、寒い季節にぴったりな料理です。 *こども園給食なし
	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	でんぶん あぶら さとう ごま		
	ひじきのおひたし	ひじき	こまつな キャベツ			
	月 のっべいじる	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		
9	むぎごはん			ごめ むぎ	628 Kcal 24.7 g 293 mg 2.2 g	今日の八宝菜には、8種類の材料を使っています。食べ物それぞれの味や食感を楽しみながら食べて下さいね。うずら卵が入っているのでよくかんで食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はっぽうさい	ぶたにく いか えび うずらたまご	しょうが にんにく はくさい にんじん チングンサイ きくらげ	あぶら でんぶん ごまあぶら		
火	ぎょうざ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にら	こむぎこ		
10	ロールパン			パン	572 Kcal 21.7 g 319 mg 1.9 g	石けんを使ってしっかり手を洗うこと、自分の体を病気から守る大切な予防法のひとつです。パンの日は、パンを直接手で持つて食べるのではなく、しっかりと手洗いをしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コーンシチュー	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん	じゃがいも あぶら こむぎこ バター		
水	パインサラダ		きゅうり キャベツ バイナップル	あぶら さとう		*5年生給食なし
11	むぎごはん			ごめ むぎ	578 Kcal 24.5 g 330 mg 2.0 g	ごまは、そのまま食べるよりも、すりごまにして食べたほうが、ごまの栄養がとりやすくなります。今日のごま和えは、いりごまとすりごまを両方使っています。ごまの風味を感じながら食べてみてください。 *5年生・こども園給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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		
	なっとう	なっとう				
木	ごまあえ		キャベツ ほうれんそう	さとう ごま		

日曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー・たんぱく質・カルシウム・食塩相当量	おしゃせ
		体を作るものとなる (あか)	体の調子を整えるものとなる (みどり)	エネルギーのもととなる (き)		
12	カレーなんばん（うどん）			うどん	611 Kcal 26.4 g 424 mg 2.2 g	「なんばんうどん」は長ネギが入ったカレーうどんです。昔、南蛮人（なんばんじん）とよばれたヨーロッパの人々が長ネギをよく食べていたことから、長ネギの入ったカレーうどんをカレーナマトというようになりました。
	（カレーなんばん）	ぶたにく あぶらあげ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぶかねぎ	あぶら でんぶん		
金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
15	だいすとじゅこのあげに	だいす にぼし		さつまいも ごま さとう あぶら		
月	レモンゼリー		レモン	さとう		
16	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	584 Kcal 24.3 g 389 mg 2.6 g	ちゃんこ鍋というと、相撲部屋のご飯というイメージをもつ人が多いと思います。力士が作るご飯を「ちゃんこ」と言って、その中でもみんなで鍋を囲んで食べるのがちゃんこ鍋です。今日のちゃんこ鍋には、水菜・白菜・にんじんなど、旬の野菜をたくさん入れています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
火	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぶん		
水	ちゃんこなべ	とりにく やきどうふ	はくさい みずな にんじん しめじ	こんにゃく えのき		
木	あじつけにぼし	カタクチイワシ		さとう ごま		
17	りんごパン		りんご	パン さとう	596 Kcal 19.3 g 331 mg 2.4 g	今年の冬至は、12月22日です。少し早いですが、今日は冬至にちなんだおかずです。冬至にかぼちゃを食べる、かぜをひきにくくなると言われています。かぼちゃには、かぜ予防になる栄養素のひとつ、ビタミンAがたくさん含まれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
木	かぼちゃのひにくフライ	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ	パンこ こむぎこ あぶら		
火	コーンとほうれんそうのソテー		ほうれんそう キャベツ とうもろこし	あぶら		
水	クラムチャウダー	あさり ベーコン ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも こむぎこ バター		
18	むぎごはん		ふるさと給食の日	こめ むぎ	554 Kcal 23.7 g 379 g 1.7 g	給食で使っている豆腐は、清水区にある豆腐屋さんが作って持ってきてくれます。今日のマー婆ー豆腐は、34kgの豆腐を使用していて、全て調理員さんが手作業でカットしてくれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
木	マー婆ーとうふ	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ にんにく はねぎ ねぶかねぎ	さとう ごまあぶら でんぶん		
木	だいこんときゅうりのちゅうあえ		きゅうり だいこん	さとう ごまあぶら ごま		
19	しょくパン			しょくパン	597 Kcal 24.3 g 418 mg 2.1 g	★旬の食べ物 ブロッコリー ブロッコリーには、美容やかぜ予防に効果のあるビタミンCやミネラル、食物せんいなどの栄養がたくさん含まれています。残さず食べて元気な体を作りましょう。
	はちみつマーガリン			はちみつ マーガリン		
木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
木	プロッコリーのグラタン	とりにく ギュウにゅう チーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし	あぶら バター こむぎこ マカロニ		
木	はくさいとにかくだんごのスープ	にくだんご	ねぶかねぎ はくさい チンゲンサイ	はるさめ		
19	ピラフ	ワインナー	たまねぎ にんじん とうもろこし	こめ むぎ あぶら	633 Kcal 25.1 g 290 mg 2.2 g	今日のローストチキンは、調味料だけでなく、すりおろした玉ねぎ・にんじん・セロリ・しょうがも煮込込んで焼いています。今年最後の給食なので、特別感のあるメニューにしました。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
木	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			
木	やさいスープ		たまねぎ ほうれんそう キャベツ			
金	チョコレートケーキ	にゅうせいひん たまご		さとう こむぎこ チョコレート		

*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。

*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。

*魚には、小骨が残っている場合がありますので、食べるときは注意してください。

*表示の栄養価（エネルギー・たんぱく質・カルシウム・食塩）は3・4年生の数値です。

*学校給食センターや小学校の給食室では調理員を募集しています。

*イラストは「少年写真新聞社」のものを使用しています。

