

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

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	おしらせ
		体を作るものになる (あか)	体の調子を整えるものになる (みどり)	エネルギーのものになる (き)		
1	ハヤシライス (むぎごはん)			こめ むぎ		
	(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	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、花野菜の仲間です。たくさんつぼみには栄養がぎゅっしりつまっています。
	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	コーンクリームドレッシング		
2	むぎごはん			こめ むぎ		
	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	605 Kcal 25.4 g 409 mg 1.8 g	ししゃ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食べてほ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。
	ごもくまめ	だいず 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		
	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	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、玉ねぎやウィ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。
	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			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	てづくりふりかけ	しらす しおこんぶ かつおおし		ごま さとう	571 Kcal 24.3 g 354 mg 1.8 g	★ふるさと給食の日 手作りふ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。
	にくじゃが	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		* 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メニューを考えました◎
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		
	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	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、生野菜よりもたくさんの野菜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。
	ちゅうかスープ	とうふ	チンゲンサイ 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			こめ むぎ		
	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	606 Kcal 25.5 g 338 mg 1.6 g	のっぺい汁は、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。今日ののっぺい汁には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るので、冷めにくく、寒い季節にぴったりな料理です。
	ひじきのおひたし	ひじき	こまつな キャベツ			
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 ししいたけ	さといも でんぶん		* こども園給食なし
9	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はっばうさい	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 チンゲンサイ きくらげ	あぶら でんぶん ごまあぶら	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。
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		
	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 とうふ	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	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は、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、パンを直接手で持って食べるので、しっかりと手洗いをしましょう。
水	パインサラダ		きゅうり キャベツ パインアップル	あぶら さとう		* 5年生給食なし
11	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいこんとさといものそばろに	ぶたにく	にんじん たけのこ ししいたけ だいこん グリンピース	さといも あぶら さとう でんぶん	578 Kcal 24.5 g 330 g 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。
	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		* 5年生・こども園給食なし

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	おしらせ
		体を作るものになる (あか)	体の調子を整えるものになる (みどり)	エネルギーのものになる (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南蛮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		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいす とじゃこのあけに	だいす にぼし		さつまいも ごま さとう あぶら		
金	レモンゼリー		レモン	さとう		
15	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、その中でもみんなて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				
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぶ		
	ちゃんこなべ	とりにく やきどうふ	はくさい みずな こんにゃく えのき にんじん しめじ			
月	あじつけにぼし	カタクチワシ		さとう ごま		
16	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と、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				
	かぼちゃのひきにくフライ	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ	パンこ こむぎこ あぶら		
	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		
火	クラムチャウダー	あさり パーコン 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 パター		
17	むぎごはん			こめ むぎ	554 Kcal 23.7 g 379 mg 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で作って持ってきてくれます。今日のマーボー豆腐は、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				
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	さとう ごまあぶら でんぶ		
	だいこんときゅうりのちゅうかあえ		きゅうり だいこん	さとう ごまあぶら ごま		
18	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っぷり含まれています。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		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ブロッコリーのグラタン	とりにく ぎゅうにゅう 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 パター こむぎこ マカロニ		
木	はくさいとにくだんごのスープ	にくだんご	ねぶかねぎ はくさい テンゲンサイ	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・しょうがも漬け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				
	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			
	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。

