



12月 給食こんだてひょう



令和7年度 静岡市献立テーマ「感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち」

令和7年12月 静岡市立清水袖師小学校（給食予定回数14回）

日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			栄養量（3・4年生）							
			あか	みどり	きいろ	エネルギーkcal	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g				
			血や骨や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	ひとくちメモ							
1	月	むぎごはん			こめ むぎ	607	24.8	390	2.1				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【五目金平】今日の金平には、ごぼうの他に揚げたじゃがいもや人参などが入っています。ごぼうには、お腹の調子を整えてくれる食物せんいが豊富です。歯ごたえもよい食材なのでよくかんで食べましょう。							
		ごもくきんぴら	ぶたにく	ごぼう こんにゃく にんじん いんげん しょうが	じゃがいも あぶら ごま								
		なっとう	なっとう										
		みそしる	とうふ みそ	たまねぎ こまつな えのき									
2	火	カレーなんばんうどん	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく	うどん	576	27.0	442	1.8				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		カレーうどん あぶら	【大豆】大豆は、わたしたちの体をつくるために必要なたんぱく質が豊富な食材なので、普段より積極的に食べてほしい食材の一つです。							
		だいす	だいす カタクチイワシ		さつまいも あぶら さとう ごま								
		キウイフルーツ		キウイフルーツ									
3	水	ハヤシライス	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース しょうが にんにく	こめ むぎ ハヤシルウ あぶら なまクリーム	616	23.2	284	1.9				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【食事のあいさつ】みなさんは、食事の前後のあいさつがしっかりできていますか？「いただきます」には、食べ物の命を頂くことへの感謝が、「ごちそうさま」には、食事が出来上がるまでに関わってくれた方たちへの感謝の気持ちが込められています。気持ちを込めたあいさつをしましょう。							
		コーンサラダ		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング								
4	木	にしょくどん			こめ むぎ	597	28.2	276	1.8				
		（とりそぼろ）	とりにく	たけのこ しいたけ しょうが	さとう	【二色丼】今日は、鶏肉とたまごを使った二色そぼろです。肉やたまごにはわたしたちの体をつくるために欠かせないたんぱく質が豊富です。ごはんの上にきれいに盛りつけていただきます。							
		（たまごそぼろ）	たまご		さとう あぶら								
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
5	金	みそしる	みそ	たまねぎ キャベツ しめじ		【シチュー】給食のシチューは、ルウも小麦粉とバターを使って給食室で手作りをしています。なめらかな食感になるよう時間をかけて作ります。							
		ロールパン			ロールパン					674	22.3	341	2.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
		コーンシチュー	とうにゅう ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん コーン	じゃがいも こむぎこ パター あぶら								
8	月	バイナッフル		キャベツ きゅうり バイナッフル	あぶら さとう	きゅうぎょうび 休業日							
9	火	むぎごはん			こめ むぎ	594	26.9	291	1.9				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【白菜】冬を代表する野菜のひとつ白菜は、寒さがきびしくなることで芯の部分に甘みが増していきます。白菜には、体の調子を整えるために大切なビタミンCが豊富です。							
		はっぼうさい	ぶたにく いか うずらのたまご	はくさい にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ しょうが にんにく	でんぶん ごまあぶら								
		シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん パンこ								
10	水	げんまいパン			パン げんまい	617	27.5	374	2.6				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【自分で作ろう】今日のたらフライは、パンにはさんでフィッシュバーガーを作っていました。手に持って食べるので、ていねいな手洗いをしましょう。							
		たらフライ	たら	キャベツ	あぶら こむぎこ パンこ								
		ボイルキャベツ		キャベツ									
		かぶいりポトフ	とりにく ウィンナー	たまねぎ かぶ にんじん かぶのは	じゃがいも								
11	木	チーズ	チーズ			【ちゃんこ鍋】「ちゃんこ」とは、相撲の力士の方々が食べる食事のことを言います。その中でも、野菜や肉などが沢山食べることが出来る「ちゃんこ鍋」が有名です。相撲では、手が土俵につくと負けてしまうため、縁起を担ぎ、4本足で歩く豚などよりも2本足の鶏肉を使うことが多いようです。							
		わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま					621	22.6	352	2.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
		あつやきたまご	たまご		あぶら さとう								
		ちゃんこなべ	とうふ とりにく	はくさい こんにゃく みずな しめじ えのき にんじん									
12	金	さつまいもスティック			さとう あぶら	【イカ】袖師小の給食で使うイカは、ムラサキイカが主ですが、世界には450種類ものイカがいます。イカは、歯ごたえが良く、血液をきれいにしてくれる働きがあります。							
		ロールパン			ロールパン					637	27.0	370	2.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
		いかいりやきそば	いか ぶたにく	キャベツ もやし にんじん しょうが	むしめん あぶら ごま								
		ちゅうかコーンスープ	たまご	コーン ねぎ	でんぶん								
15	月	レモンゼリー		レモンかじゅう	さとう みずあめ	【冬至】一年の中で最も昼が短く、夜が長い日を冬至と言います。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べることで風邪を予防すると言われています。今年の冬至は12月22日です。							
		むぎごはん			こめ むぎ					609	29.6	315	2.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
		さけのしおやき	さけ										
		いりどり	とりにく 	れんこん こんにゃく たけのこ にんじん しいたけ いんげん	さとう あぶら								
		かぼちゃのみそしる	みそ あぶらあげ	かぼちゃ たまねぎ こまつな									

日曜日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			栄養量（3・4年生）			
			あか	みどり	きいろ	エネルギーkcalたんぱく質gカルシウムmg塩分g			
			血や骨や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	ひとくちメモ			
16	火	くろざとうパン			パン くろざとう	613	23.5	333	2.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【おでん】寒さが厳しくなると温かい料理はなによりのごちそうです。静岡では、黒い煮汁の「静岡おでん」がよく食べられます。しかし、日本には地域に合わせた様々なおでんがあります。今日は、給食ならではのカレー味のおでんです。			
		ようふうおでん	とりにく うずらのたまご	たまねぎ こんにゃく にんじん	じゃがいも				
		ウィンナー こんぶ		いんげん					
		コールスロー		キャベツ きゅうり コーン あかピーマン	ドレッシング				
17	水	りんごゼリー		りんごかじゅう	さとう みずあめ	603	22.1	567	1.6
		むぎめし			こめ むぎ	【ふるさと給食の日＊徳川家康公】静岡にゆかりのある徳川家康公は、12月26日に生まれました。平均寿命が30代と言われる当時、家康公は75歳という長寿を全うしました。家康公は、特に食事に気を使っていたと言われています。麦飯を好んで食べ、野菜をたっぷり使ったみそ汁を食べていたと言われています。			
		ふりかけ	かつお のり	まっちゃん	ごま				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ししゃものからあげ	ししゃも		あぶら でんぶん				
18	木	みたくさんじる	とうふ みそ あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう はだいこん					
		みかん		みかん					
		むぎごはん			こめ むぎ	598	26.1	404	1.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【だいこん】だいこんは、部位によって甘みや辛みが違います。葉に近い方は甘みが強く、サラダなどの生食合います。根の先の方になるにつれて、辛みが強くなります。			
		マーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ	たけのこ ねぎ はねぎ しいたけ	さとう でんぶん ごまあぶら				
19	金	コーンごはん		コーン	こめ パター	624	20.2	309	2.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【クリスマス】キリストの誕生日を祝う行事で世界各国で伝統的な料理を作って行われています。ケーキも国によって違い、ドイツではシュトーレンと呼ばれるドライフルーツを使ったもの、フランスでは薪の形をしたブッシュドノエルを作ります。			
		ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ しめじ マッシュルーム	バター				
		やさいスープ		たまねぎ ほうれんそう にんじん	じゃがいも				
		クリスマスケーキ	たまご	いちごビュレ	こむぎこ さとう なまクリーム				

- ※ 麺の製造過程でそば、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可能性があります。食べるときはよくかんで食べましょう。
- ※ 静岡市の学校給食センターや小中学校では、調理員を募集しています。
- ※ 家庭配付用献立表には、全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。
- ※ 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。
- ☆ 表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。



イラスト：少年写真新聞社
たんぽぽ出版



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とも大切な予防方法の一つです。洗い残しがないように、手の洗い方の基本を知って、病気の原因となる細菌やウイルスを体の中に入れないようにします。

石けんを使った手洗い

①水でぬらす	②泡立てる	③手のひら	④手の甲	⑤指と指の間
⑥親指	⑦指先	⑧手首	⑨よく水で流す	⑩ハンカチでふく

感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。