



# 12月 給食こんだてひょう



令和7年度 静岡市公立テーマ 「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
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						
		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				【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。
		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						
		だいすとじやこのあげに	だいす カタクチイワシ						【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。
		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						
		コーンサラダ		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング				【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。
4	木	にしょくどん (とりそぼろ) (たまごそぼろ)	とりにく たまご	たけのこ しいたけ しょうが	こめ むぎ さとう さとう あぶら	597	28.2	276	1.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						【二色丸】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しょう。
		みそしる	みそ	たまねぎ キャベツ しめじ					
		ロールパン			ロールパン	674	22.3	341	2.5
5	金	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	たまねぎ にんじん コーン	じゃがいも こむぎこ バター あぶら				【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。
		パインサラダ	とりにく	キャベツ きゅうり パイナップル	あぶら さとう				
8	月	きゅうぎょう 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						
		はっぽうさい	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				【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。
		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 バンコ				
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						
		たらフライ	たら		あぶら こむぎこ バンコ				【自分で作ろう】今日のたらフライは、パンには自分でフィッシュバーガーを作っていただきましょう。手に持って食べる所以、ていねいな手洗いをしましょう。
		ボイルキャベツ		キャベツ					
		かぶいりボトフ	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				
		チーズ							
11	木	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				【ちゃんこ鍋】「ちゃんこ」とは、相撲の力士の方々が食べる食事のことと言います。その中でも、野菜や肉などが沢山食べることができる「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本足で歩く膝などよりも2本足の鶏肉を使うことが多いようです。
		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					
		さつまいもスティック			さとう あぶら				
12	金	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 こま				【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。
		ちゅうかコーンスープ	たまご	コーン ねぎ	でんぶん				
		レモンゼリー		レモンかじゅう	さとう みすあめ				
15	月	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						【冬至】一年の中で最も短く、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1月22日です。
		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	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
16	火	くろさとうパン			パン くろさとう	613	23.5	333	2.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ようふうおでん	とりにく うずらのたまご ワインナー こんぶ	たまねぎ こんにゃく にんじん いんげん	じゃがいも				
		コールスロー		キャベツ きゅうり コーン あかビーマン	ドレッシング				
		りんごゼリー		りんごかじゅう	さとう みすあめ				
17	水	むぎめし			こめ むぎ	603	22.1	567	1.6
		ぶりかけ	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				
		みだくさんじる	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					
18	木	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						
		マーぼーどうふ	とうふ ぶたにく みそ	たけのこ ねぎ はねぎ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん こまあぶら				
19	金	だいこんときゅうりのあますあえ		だいこん きゅうり	さとう こまあぶら ごま				
		コーンごはん		コーン	こめ ハター	624	20.2	309	2.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		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					
		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	いちごピューレ	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。

☆ 表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

※ 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。

静岡市学校給食  
ウェブサイト



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て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。



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。