

令和7年度

# 12月 こんだてひょう

静岡市学校給食年間献立作成テーマ  
感謝して食べよう  
静岡のめぐみと食を支える人たち

静岡市立清水辻小学校

日	曜日	こ ん だ て	おもなざいりょうと体の中でののはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 食塩相当量 g	お知らせ
			あ か	み ど り	き い ろ		
			からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる		
1	月	わかめごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ちゃんこなべ	わかめ ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ		こめ むぎ さとう あぶら はくさい みずな こんにやく えのきだけ にんじん しめじ	575 22.6 18 2.2	お腹をきれいに 食物繊維は、腸の中をきれいに して、肌荒れや病気から予防し てくれます。今日のこんにやく、 きのこ類に多く含まれています。
2	火	マーガリンパン ぎゅうにゅう やきそば マカロニスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ベーコン ヨーグルト		パン マーガリン めん あぶら じゃがいも マカロニ	610 26.6 22.1 2.6	手をしっかり洗い いろいろなものに触れる手は、 一見きれいに見えても、細菌や ウイルスなどがたくさん付いてい ます。自分自身の感染を防ぐと ともに、周りの人への感謝を広 げないために、食事の前はきち んと手を洗いましょう。
3	水	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 だいこんときゅうりのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう 豆腐 ぶたにく み そ		こめ むぎ さとう ごまあぶら でん ぶん さとう ごまあぶら ごま	572 22.1 16.6 1.9	 しっかりと 手を洗おう!
4	木	むぎごはん てづくりふりかけ ぎゅうにゅう にくじゃが きゅうりとつぼづけのあえもの	まぐろ こんぶ かつ おぶし ぎゅうにゅう ぶたにく		こめ むぎ ごま さとう じゃがいも さとう あぶら きゅうり つぼづけ キャベツ	605 23.9 14.8 1.9	手作りふりかけ 手作りふりかけのかつお節は、 静岡県産のかつお節を使用し ています。甘じょばい味付けがご 飯によく合います。 
5	金	カレーなんばんうどん ぎゅうにゅう だいずとじゃこのあげに	ぶたにく あぶらあ げ ぎゅうにゅう だいず かえににぼ し		うどん でんぷん あぶら にんにく ねぶかねぎ でんぷん さつまいも あ ぶら さとう	622 30.3 22.4 2.7	大豆 大豆は体に必要なたんぱく質や 脂質を含んでいます。また豊富 にたんぱく質を含んでいることか ら、畑の肉とも呼ばれています。
8	月	くろざとうパン ぎゅうにゅう ようふうおでん チンゲンサイとコーンのソテー みかん	ぎゅうにゅう とりにく ソーセージ		パン くろざとう じゃがいも あぶら みかん	565 23.2 20.3 2.2	ふるさと給食 きょうはふるさと給食です。県内 のみかんやなど静岡の食材を 使っています。 
9	火	むぎごはん ぎゅうにゅう だいこんとさといものそぼろに なつとう そくせきづけ	ぎゅうにゅう とりにく なつとう こんぶ		こめ むぎ さといも さとう でんぷん はくさい きゅうり	554 25.2 13.8 1.8	納豆 納豆は、蒸した大豆を納豆菌で 発酵させたもので消化・吸収が よい食品です。また、ビタミンK は大豆より約33倍にも増え、骨 の強度を高めてくれます。
10	水	ハヤシライス ぎゅうにゅう はなやさいサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう		こめ むぎ あぶら じゃが いも なまクリーム きゃべつ カリフラワー ブ ロッコリー コーン	617 21.5 20.1 2.1	 ビタミンA ビタミンC
11	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそあんかけ おひたし とんじる	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とうふ み そ		こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも	659 28.2 25 3.2	 食事の前 手洗いの後 調理の後 トイレの後
12	金	ロールパン ぎゅうにゅう ブロッコリーグラタン にくだんごスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう チーズ とりにく ぶたにく		パン あぶら マカロニ でんぷん あぶら	550 24.8 20.5 2.7	ブロッコリー ブロッコリーは野菜の中でも数 少ない、花(つぼみ)を食べる花 野菜です。ビタミン、ミネラル、食 物繊維など栄養素が豊富にバラ ンスよく含まれています。 

日	曜日	こ ん だ て	おもなざいりょうと体の中でのほたらき			エネルギー たんぱく質 しじつ 食塩相当量	お知らせ
			あ か	み ど り	き い ろ		
			からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる		
15	月	むぎごはん			こめ むぎ	715 22.9 25.4 1.9	<b>海藻を食べよう</b> 茎わかめは、わかめの茎の芯の部分で、肉厚でコリコリとした食感が特徴です。食物繊維が豊富で、ビタミン、カリウム、ヨウ素、ミネラルを含みます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ぶりメンチカツ	ぶり	キャベツ	あぶら パンこ こむぎこ		
		くきわかめサラダ	くきわかめ	コーン きゅうり	はるさめ		
		さつまいものカレースープ	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト いんげん	あぶら さつまいも		
16	火	ピラフ	ソーセージ	たまねぎ にんじん コーン	こめ むぎ あぶら	543 19.3 15.6 2.2	<b>冬休みの生活</b> 朝起きるのがつらい季節ですが、冬休みの間の早寝、早起きをして朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになり、1日の生活リズムが整います。楽しい冬休みを過ごせるようにしましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ミートオムレツ	たまご ぶたにく		さとう あぶら		
		やさいスープ		たまねぎ ほうれんそう きゃべつ			
		きっかみかん		みかん			
17	水	むぎごはん			こめ むぎ	620 24.3 19.3 2.2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		サーモンフライ	さけ		ばんこ あぶら		
		ひじきのおひたし	ひじき	ほうれんそう キャベツ			
		みそけんちんじる	とりにく みそ あぶら あげ とうふ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん はねぎ	じゃがいも ごまあぶら		
18	木	にしよくだん	とりにく たまご	しいたけ しょうが たけのこ グリーンピース	こめ むぎ さとう	563 24.7 14 1.6	<b>冬至</b> 昔は現代に比べて食材の保技術が発達していなかったため、保存性が高いかぼちゃは寒い冬に食べることができる貴重な緑黄色野菜でした。 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		かぼちゃのみそしる	とうふ みそ	はくさい こまつな かぼちゃ えのきだけ			
19	金	ねじりがたパン			パン	658 26 25 3 <b>給食 最終日</b>	<b>季節を感じよう</b> 町がキラキラと装飾されるこのシーズンになりましたね。給食も今年最後の日になりました。季節を感じながら、友達と楽しく食べましょう。 
		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 トマト しょうが にんにく	さとう		
		キャベツソテー		キャベツ こまつな	あぶら		
		コーンシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース	あぶら じゃがいも		
		チョコケーキ	とうにゅう だいず		さとう みずあめ こめこ でんぷん あぶら		

※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。食べるときは注意して食べましょう。

※食材の使用については安全確認に努めています。

※給食費はすべて食材料費に使用しています。

※表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

※「学校給食」「学校の食事」「食育フォーラム」の

イラストを使用しています。

～お知らせ～

・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。



## ふゆ やす 冬休みの食生活について



もうすぐ冬休みでがはじまります。たくさんの行事があつて、楽しみにしている人も多いと思います。また、寒いので外で体を動かす機会は少なくなりがちです。正しい食生活を送って、楽しい冬休みを過ごしてください。


**ふゆ やす 冬休みの食生活**

**10のポイント**

<b>た</b> (食) べすぎに気を つけよう 	<b>の</b> (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	<b>し</b> っかり手を洗って から食事をしよう 	<b>い</b> ち (1) 日3食、 規則正しく食べよう 
<b>ふ</b> ゆ (冬) が旬の 食べ物をとろう 	<b>ゆ</b> っくりよくかんで 食べよう がむ がむ 	<b>や</b> さい (野菜) を たっぷり食べよう 	<b>す</b> すんで、おうちの人の お手伝いをしよう 
<b>み</b> んなで食卓を囲む 機会をつくろう 	<b>を</b> (お) やつは時間と量 を決めてとろう 	<b>以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。</b> 	