



れいわ ねん  
令和7年

がつ  
12月

きゅうしょくこんだてひょう  
給食献立表

しおかしりつしみずこまごえしょうがつこう  
静岡市立清水駒越小学校

かんしゃ た しづおか めぐ しょく さき ひと  
今年度の献立作成 テーマ 「感謝して食べよう 静岡の恵みと食を支える人たち」

★毎月19日は食育の日★

日 曜	こんだてめい	たべものはたらき			エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 食塩相当量g	ひとくちメモ
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしを ととのえる (みどり)	ねつやちからの もとになる (きいろ)		
1月	むぎごはん			こめ むぎ	598 23.8 18.8 393 1.8	生揚げは、豆腐を油で揚げてあります。ポリュームがあるので、主菜のおかずとして使えます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なまあげのちゅうかに	ぶたにく なまあげ	たけのこ たまねぎ はくさい しいたけ	ごまあぶら でんぶん さとう		
	パンサンスー		にんじん きゅうり キャベツ	マロニー ドレッシング		
2火	むぎごはん			こめ むぎ	596 23.5 21.1 293 2.1	給食のから揚げは、1時間以上しょくゅなどの調味料とににくしょうがに漬けて揚けています。給食の人気メニューです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぶん あぶら		
	キャベツのゆかりあえ		きゅうり キャベツ ゆかり			
3水	みそしる	とうふ みそ	はくさい えのきたけ にんじん ねぶかねぎ		568 23.6 22.3 580 1.9	ヨーグルトは牛乳を乳酸発酵させたものです。上のほうにある水分は、ホエーと言って栄養価が高いです。
	くろさとうパン			パン こくとう		
	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 うずらたまご こんぶ	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	じゃがいも		
4木	コールスロー		きゅうり キャベツ とうもろこし	ドレッシング	568 23.7 19.9 419 2.2	キムチは発酵食品なので、おなかの調子を整えるはたらきがあります。ごまと合わせることで、まるやかな味わいでです。
	ヨーグルト	ヨーグルト				
	ひじきごはん	ひじき あぶらあげ	にんじん	こめ むぎ さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
5金	ししゃもフライ	カラフトシシャモ		パンこ こむぎこ あぶら	589 27.1 20.3 444 2.1	大豆とじゃこの揚げ煮は、食材を油で揚げてあります。食感がサクサクし、食べやすくなります。
	ごまきムチじる	ぶたにく とうふ みそ	さといも ごぼう だいこん はねぎ キムチ	ごま		
	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 ねぶかねぎ しょうが にんにく	めん あぶら ルウ でんぶん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
9火	だいすとじゅこのあげに	だいす かえりにぼし		さつまいも でんぶん あぶら さとう ごま	578 23.2 13.5 308 2.0	手作りぶりかけは、しらす、鰹節、昆布をしょくゅベースの味付けで煮詰めてごまをかけて作っています。ごはんがすすむ味付です。
	みかん		みかん			
	◎ふるさときゅうしょく◎					
	むぎごはん	しらす かつおぶし こんぶ		こめ むぎ		
10水	てづくりぶりかけ	しらす かつおぶし こんぶ		こま さとう	609 24.1 18.3 299 1.9	八宝菜は、たんぱく源と野菜と一緒にとれる栄養満点な料理です。ごはんの上にかけることで、ごはんもたくさん食べることができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にくじゅが	ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき グリンピース	じゃがいも さとう あぶら		
	きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり キャベツ つぼづけ	ごま		
11木	むぎごはん			こめ むぎ	603 20.9 19.9 264 2.3	ブロッコリーとカリフラワーはつぼみと茎に分かれます。そのため、花野菜のサラダという料理名です。
	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	にんじん たけのこ はくさい チングンサイ きくらげ しょうが にんにく	ごまあぶら でんぶん あぶら		
	シュウマイ	とりにく ぶたにく みそ だいすこ	たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん さとう こなめ こむぎこ		
12金	みかん		みかん		592 23.3 18.9 374 2.2	なべ料理は、野菜をたくさん入れ、肉類などのタンパク質と一緒に入れることで、栄養をとることができます。温かい料理は体があたたまりますね。
	ハヤシライス	ぎゅうにく なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく	こめ むぎ ルウ あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はなやさいのサラダ		キャベツ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	ドレッシング さとう		
12金	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま	592 23.3 18.9 374 2.2	なべ料理は、野菜をたくさん入れ、肉類などのタンパク質と一緒に入れることで、栄養をとることができます。温かい料理は体があたたまりますね。
	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 でんぶん		
	ちゃんこなべ	とりにく とうふ	はくさい みずな こんにゃく えのきたけ にんじん しめじ			
	さつまいもいりあじつけにぼし	カタクチイワシ		さつまいも さとう あぶら みずあめ	592 23.3 18.9 374 2.2	なべ料理は、野菜をたくさん入れ、肉類などのタンパク質と一緒に入れることで、栄養をとることができます。温かい料理は体があたたまりますね。

日 曜	こんだてめい	たべものはたらき			エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 食塩相当量g	ひとくちメモ
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしを ととのえる (みどり)	ねつやちからの もとになる (きいろ)		
15 月	マーガリンパン			パン マーガリン	715 25.8 29.3 326 2.7	焼きそばはキャベツやもやし、にんじんなど野菜をたくさん入れて、食物繊維やビタミン、ミネラルなどがとれるようになっています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきそば	ぶたにく いか	にんじん もやし キャベツ しょうが	めん あぶら		
	ちゅうかコーンスープ	たまご とうふ	たまねぎ とうもろこし	でんぶん		
16 火	とうにゅうプリン	とうにゅうかこうひん とうにゅう		さとう みずあめ	606 18.9 17.7 302 1.9	カレーは、玉ねぎをよく炒めます。ルウの他にも調味料を入れて、コクのある味わいになります。
	カレーライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん りんご トマト しょうが にんにく	こめ むぎ ジャガイモ ルウ あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	こまつなとコーンのソテー		こまつな キャベツ とうもろこし	あぶら		
17 水	いちごのムース	とうにゅうかこうひん ゼラチン	いちごピューレー	みずあめ さとう でんぶん	559 26.5 23.9 366 2.7	かぶの葉は、根に比べて栄養素が豊富です。ポトフには葉も入れました。冬の野菜を美味しく食べましょう。
	サーモンフライバーガー	さけ	キャベツ	パン パンこ あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぶいりポトフ	とりにく	たまねぎ にんじん かぶ かぶは	じゃがいも		
18 木	かたぬきチーズ	チーズ			551 16.3 16.4 284 1.5	今年の冬至は、22日です。冬至は昼の時間が1年で1番短い日です。冬至には「ん」がつくもの食べることで、運を呼び込む言い伝えがあります。
	◎冬至こんだて◎					
	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぼちゃひきにくロッカ	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ	でんぶん パンこ こむぎこ あぶら さとう		
19 金	キャベツのゆずかあえ	かつおぶし	キャベツ きゅうり ゆず	さとう	650 26.7 25.5 287 2.2	世界のキリスト教国では、クリスマスはキリストの誕生をお祝いする日です。日本のクリスマスは、宣教師フランシスコ・ザビエルが現在の山口県の教会でミサを行ったのが始まりと言われています。
	みそしる	とうふ わかめ みそ	だいこん えのきだけ ねぶかねぎ			
	◎クリスマスこんだて◎					
	ピラフ	ウインナー	たまねぎ にんじん とうもろこし	こめ むぎ あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ローストチキン	とりにく	しょうが			日本のクリスマスは、宣教師フランシスコ・ザビエルが現在の山口県の教会でミサを行ったのが始まりと言われています。
	やさいスープ		たまねぎ ほうれんそう キャベツ			
	クリスマスケーキ	にゅうせいひん たまご	ココアパウダー	こむぎこ さとう みずあめ チョコレート		

※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。

※給食費は全て食材料費に使用しています。

※魚には小骨が残っていることがあるため、食べるときには注意しましょう。

※めんの製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。※小魚、海藻、貝類には、エビ、カニ等が混入している場合があります。

※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。

※家庭配布用献立表には、すべ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には、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。

※学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。

※スプーンが適した献立の日に、スプーンのイラストがついています。

※イラスト出典：全国学校給食協会

## 冬至ってどんな日？

1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日をさかに、少しづつ昼が長くなっていくことから、太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。そこで「運」をよびこむため、「ん」がつく食べ物を食べていました。また、食料不足になるまで保存の効くかぼちゃを食べ栄養を補ったり、ゆず湯に入ってからだをあたため、風邪予防やリラックスをしたりしていました。

「ん」がつく食べ物

