

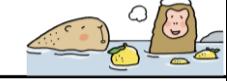
令和7年12月 給食献立表

静岡市立清水江戸小学校（給食回数17回）

令和7年度 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」



日 (曜)	献 立	主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を 整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g)	備考
1 (月)	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま	598 24.4 350 2.3	ふるさと給食の日 
	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		
	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 えのきだけ しめじ にんじん			
	こんぶだいす	こんぶ だいす		さとう		
2 (火)	ロールパン			パン	574 21.7 338 1.9	塩分のとりすぎに 気を付けよう
	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	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース	じゃがいも あぶら バター こむぎこ		
	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		
3 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	619 25.1 396 1.9	骨に気を付けて 食べよう 「さばの照り焼き」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのてりやき	さば	しょうが			
	キャベツとあぶらあげの にびたし	あぶらあげ	キャベツ こまつな			
	みそしる	とうふ みそ	だいこん えのきだけ	じゃがいも		
4 (木)	ロールパン			パン	606 21.7 319 2.7	おなかをきれいにする 食べ物 「さつまいも・ 茎わかめ」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	メンチカツ	とりにく ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ	こむぎこ パン粉 あぶら		
	くきわかめサラダ	くきわかめ	とうもろこし キャベツ きゅうり	たまねぎドレッシング		
	さつまいものカレースープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト	あぶら さつまいも		
5 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	617 21.7 334 1.5	食感を楽しもう 「きゅうりとつぼ漬けの 和え物」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん	じゃがいも さんおんとう 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		
	プリン	とうにゅう		さとう		
8 (月)	マーガリンパン			パン マーガリン さとう	598 24.7 409 2.3	季節の食べ物 「みかん」
	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		
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぶかねぎ たまねぎ			
	みかん		みかん			
9 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	582 25.1 395 1.9	ごま油の香りを 楽しもう
	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	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 でんぶん		
	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		
10 (水)	きゅうしょくなし					
11 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	609 26.6 316 1.6	のっぺいげで 体を温めよう
	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	あぶら さとう ごま		
	ひじきのにびたし	ひじき	ほうれんそう キャベツ			
	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 しいたけ	さといも でんぶん		
12 (金)	しょくパン			パン	580 24.1 375 2.4	冬が旬の野菜 「ブロッコリー・白菜」
	チョコレートクリーム			チョコレートクリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	プロッコリーのグラタン	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん プロッコリー とうもろこし	あぶら マカロニ ホワイトルウ		
	はくさいとにかくだんごの スープ	とりにく ぶたにく	ねぶかねぎ はくさい チンゲンサイ	はるさめ		
15 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	574 23.3 371 2.2	いろいろな具材を 食べよう 「みそおでん」 ※3年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそおでん	なまあげ とりにく くろはんぺん ちくわ さつまあげ みそ	にんじん だいこん こんにゃく しょうが	じゃがいも さんおんとう		
	こまつなのツナいため	まぐろあぶらづけ	こまつな はくさい	ごまあぶら ごま		

日 (曜)	献 立	主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を 整える カルテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g)	備考
16 (火)	うどん			うどん	606 28 442 2.1	よくかんで食べよう 「大豆とじゃこの 揚げ煮」
	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 でんぶん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいすとじゃこのあげに	だいす	にぼし	でんぶん さつまいも ごま あぶら さとう		
	キウイフルーツ		キウイフルーツ			
17 (水)	にょくどん	とりにく たまご	しょうが しいたけ グリンピース	こめ むぎ さんおんとう	585 25.3 303 1.6	冬至の献立 ※2年生給食なし 
	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 ねぶかねぎ えのきたけ			
	さつまいもスティック			さつまいも さとう あぶら		
18 (木)	ハヤシライス	ぎゅうにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム	こめ むぎ あぶら なまクリーム	608 21.3 267 2.3	冬が旬の野菜 「カリフラワー・ ブロッコリー」
	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 カリフラワー ブロッコリー とうもろこし	マヨネーズ さとう		
19 (金)	りんごパン		りんご	パン さとう	562 21.2 351 2.7	血液を作る食べ物 「あさり」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	トマトオムレツ	たまご	トマト たまねぎ	さとう		
	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		
	クラムチャウダー	あさり ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも こむぎこ バター		
22 (月)	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	657 26.2 293 2.3	冬休みも元気に 過ごそう
	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			
	クリスマスケーキ	にゅうせいひん たまご		こむぎこ チョコレート さとう ココアパウダー		

※パンの製造過程で、くるみ、卵、落花生、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

※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。

※魚には小骨が残っている場合があるため、食べる時は注意してください。

※食材の使用については今後さらに安全確認に努めています。

※都合により献立に変更がある場合があります。

※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。

※家庭配布献立表には、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は、詳細献立表を確認してください。

※感染症対策のため、スプーンの提供を中止しています。はし、スプーンの持参をお願いいたします。

○挿絵・記事:「新食育ブック」少年写真新聞社

寒さに負けない生活習慣

冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとて、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをして、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



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。