




# 1月 きゅうしょくこんだてひょう

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

令和7年度

静岡市立清水三保第一小学校

日曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギーたんぱく質しじつカルシウムえんぶんkcalgmgg	一口メモ
		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)	エネルギーになる(きいろ)		
8日(木)	カレーライス	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト	こめ むぎ あぶら じゃがいも ルウ	642kcal 23.3g 20.7g 339mg 2.3g	かいそうサラダ ワカメや昆布などの海藻は、食物繊維やビタミン・ミネラルなどが豊富で「海の野菜」と呼ばれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かいそうサラダ	かいそう わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし	ドレッシング		
	かたぬきチーズ	チーズ				
9日(金)	さつまいもごはん			こめ もちごめ さつまいも ごま	584kcal 21.3g 16.6g 343mg 2.3g	なます 「なます」は野菜などを細かく刻んで甘酢で和えた料理です。お正月のおせち料理でよく食べられます。
	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		
	こうはくなます		だいこん にんじん	さとう		
	しずおかじる	いわし たら あおさのり とうふ	はくさい ねぶかねぎ えのきだけ しめじ	でんぶん さとう あぶら		
	やわらかくろまめ	だいず				
13日(火)	ソフトめん			ソフトめん	663kcal 29.7g 21.0g 553mg 1.5g	ソフトめん ソフトめんは、もちもちとした食感が特徴の麺です。1960年代の半ばごろに開発され、学校給食で提供されました。
	ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	じゃがいものこうみあげ	あおのり		じゃがいも こむぎこ ごま あぶら		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
14日(水)	むぎごはん			こめ むぎ	627kcal 25.2g 17.4g 327mg 1.7g	  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！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	おやこに	とりにく かまぼこ たまご	たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん	さとう		
	ごまあえ		もやし ほうれんそう キャベツ	さとう ごま		
	ぼんかん		ぼんかん			
15日(木)	げんまいパン			げんまいパン	570kcal 23.8g 21.8g 366mg 2.1g	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！
	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	じゃがいも さとう でんぶん		
	ポテトサラダ		きゅうり たまねぎ とうもろこし	じゃがいも さとう マヨネーズ		
	やさいスープ		はくさい ほうれんそう もやし にんじん			
16日(金)	むぎごはん			こめ むぎ	602kcal 25.1g 20.3g 426mg 1.5g	生揚げ “生揚げ”は“厚揚げ”とも呼ばれ、厚く切った豆腐を油で揚げて作ります。
	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 うすらたまご	しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ	ごまあぶら さとう でんぶん		
	きゅうりのちゅうかあえ		きゅうり こかぶ	さとう ごまあぶら ごま		
19日(月)	マーガリンパン			マーガリンパン	574kcal 23.1g 23.4g 318mg 2.4g	やきそば 学校給食で提供している焼きそばは、めんを揚げてから作ります。
	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	むしめん あぶら		
	たまごスープ	たまご	たまねぎ ちんげんさい	でんぶん		
	マンゴープリン		マンゴー	さとう		
20日(火)	むぎごはん			こめ むぎ	579kcal 30.5g 17.6g 327mg 2.2g	鮭 魚を“赤身”“白身”に分類することができます。「鮭」は赤く見えますが“白身”の魚です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのしおやき	さけ				
	いそかあえ	のり	こまつな キャベツ もやし			
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく はねぎ	さといも		
21日(水)	むぎごはん			こめ むぎ	618kcal 23.9g 17.8g 266mg 1.7g	酢豚 酢豚は、衣をつけた豚肉を揚げて甘酢あんをからませて作る中華料理です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	すぶた	ぶたにく	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ビーマン	でんぶん あぶら さとう		
	ワンタンスープ	ぶたにく たまご	ねぶかねぎ はくさい	こむぎこ でんぶん		
22日(木)	ロールパン			ロールパン	618kcal 23.7g 23.0g 363mg 2.2g	冬野菜 白菜、ブロッコリー、カリフラワーなどの野菜は今は旬の冬野菜です。じっくり煮込むと野菜の甘みを感じることができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ふゆやさいのクリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー はくさい	こむぎこ バター		
	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	あぶら さとう		
	ミニたいやき	たまご		こむぎこ さとう		



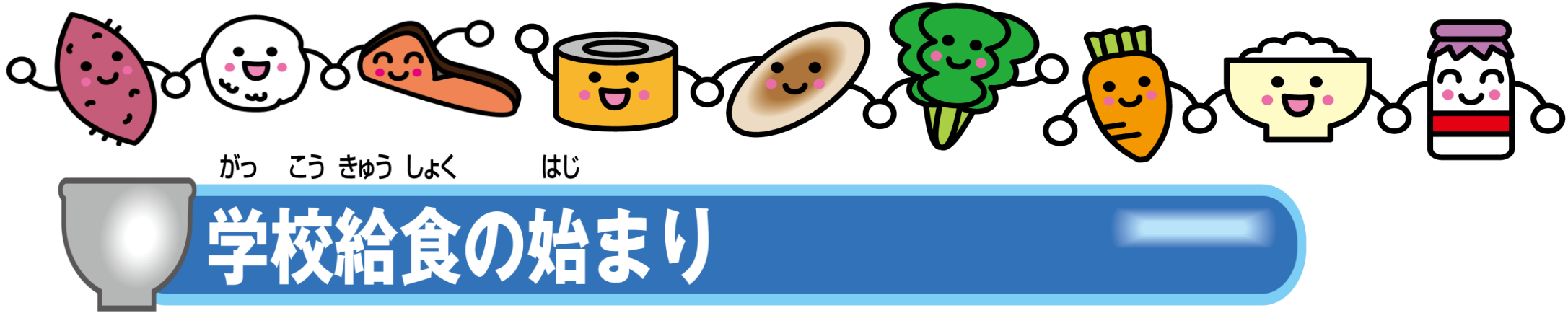
日曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギーたんぱく質しゅうがくカルシウムえんぶん	一口メモ
		からだをつくる(あか)	からだのちょうしをととのえる(みどり)	エネルギーになる(きいろ)		
23日(金)	むぎごはん	ふるさと給食の日	<div>ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん 全国学校給食週間 がはじまりま〜す！</div>	こめ むぎ	619kcal 25.1g 15.2g 588mg 2.1g	静岡おでん  おでんには魚介の練り物や野菜が多く使われているので栄養満点です。特に「静岡おでん」は、だし粉をかけて食べるので、普通のおでんよりカルシウムやミネラルが豊富だと言えます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しずおかおでん	ぎゅうすじ ぶたもつ こんぶ さつまあげ くらはんぺん すじほこ うすらたまご おでんこ		こんにゃく だいこん		
	ごまあえ			もやし ほうれんそう にんじん		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
26日(月)	まぐろのにしょくどん	まぐろ たまご	しょうが えだまめ	こめ むぎ あぶら さとう	647kcal 25.3g 20.9g 300mg 1.6g	ツナ  静岡県で生産されるツナ缶の量は全国1位です。給食で使われるツナ缶はまぐろで作られています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	のっぺいじる	とりにく とうふ	にんじん だいこん ごぼう ししいたけ ねぶかねぎ	さといも でんぶん		
	みかん		みかん			
27日(火)	ロールパン			ロールパン	601kcal 25.6g 19.8g 431mg 2.1g	すいとん  小麦粉を水で練った生地を汁で煮た料理です。昔から、お米の収穫が少なかった時にお米の代用品として食べられていました。
	いちごジャム			いちごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	すいとん	とりにく	だいこん はくさい にんじん しょうが	こむぎこ でんぶん		
	だいすとじゃこのあげに	だいず にぼし		でんぶん さつまいも あぶら さとう		
28日(水)	むぎごはん			こめ むぎ	596kcal 24.2g 21.6g 380mg 1.7g	全国学校給食週間  1月24日～30日の1週間は「全国学校給食週間」です。これにちなんで、23日からの献立は昔から食べられている料理や地元の郷土料理を献立に取り入れています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あじのひもの	あじ		あぶら		
	だいこんときゅうりのあますあえ		きゅうり だいこん	さとう		
	みそしる	とうふ みそ	にんじん だいこん こまつな			
29日(木)	ロールパン			ロールパン	591kcal 28.4g 22.5g 323mg 2.2g	ブロッコリー  ブロッコリーは冬が旬の野菜です。ビタミンA、ビタミンCなどが豊富で病気の予防に役立ちます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ボークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム	あぶら さとう		
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー キャベツ とうもろこし	ドレッシング		
	いちごムース	とうにゅう	いちご	さとう でんぶん		
30日(金)	むぎごはん			こめ むぎ	619kcal 26.1g 18.7g 408mg 1.9g	里芋  「里芋」は日本で昔からよく食べられている芋です。秋から冬にかけておいしくなる芋です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さといもとだいこんのこまみそに	とりにく なまあげ みそ	だいこん こんにゃく にんじん いんげん	さといも あぶら さとう ごま		
	なっとう	なっとう				
	おひたし		こまつな はくさい			

★ 食材の使用については安全確認に努めています。

- 献立表に記載されている日ごとの栄養価は、小学3～4年生の数値です。
- 食中毒予防のため、学校給食で提供された食べ物は持ち帰ることができません。御了承ください。
- 学校給食の1食単価は280円です。食材料費に使用し、光熱水費や人件費等は含まれていません。

<注意> ※家庭配付献立表には、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。  
※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。  
※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、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

イラスト：©SeDoc 少年写真新聞社・学校給食(全国学校給食協会)



明治22（1889）年、山形県の私立忠愛(ちゅうあい)小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大督寺(だいとくじ)というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正12（1923）年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりました。

