

1月 給食こんだてひょう



令和7年度 静岡市献立テーマ 「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8年1月 静岡市立清水袖師小学校 (給食予定回数16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
8	木	ソフトめん ミートソース	ふたにく ぎゅうにく チーズ	たまねぎ トマト しめじ いんげん しょうが	ソフトめん あぶら さとう	624	26.4	310	2.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【ソフトめん】給食のソフトめんは、正式名称を「ソフトスペティ式めん」と言います。1960年代に給食のバリエーションを増やすために考えされました。一度茹でためんを蒸してから学校へ届けているため、のびにくいめんになっています。			
		じゃがいものこうみあげ	あおのり		じゃがいも あぶら				
		みかん		みかん					
9	金	むぎごはん			こめ むぎ	678	23.2	280	1.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【鏡開き】1月11日は、鏡開きです。お正月にお供えした鏡を下げて雑煮やおしるしにしていただきます。鏡もちは、年神様にお供えした神聖なものなので、刃物で切るのではなく、木づちや手で小さく割っていただきます。			
		ぶりのみそフライ	ぶり みそ		あぶら こむぎこ パンこ				
		きんぴら		ごぼう にんじん	さとう こまあぶら こま				
		そうに	とりにく	はくさい にんじん	もち さといも				
12	月	せいじん ひ 成人の日							
		げんまいパン			パン げんまい	619	25.9	369	2.1
13	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【ほうれん草】冬が旬のほうれん草は、夏のものよりも2~3倍栄養価が高くなります。また、寒さが増すことで甘みが増えるので、旬のほうれん草をしっかりと食べましょう。			
		ハンバーグ	とりにく ふたにく	たまねぎ	あぶら さとう				
		ポテトサラダ		きゅうり コーン たまねぎ	じゃがいも マヨネーズ さとう				
		やさいスープ	とりにく	キャベツ ほつれんそう もやし					
		むぎごはん			こめ むぎ	608	22.8	364	2.1
14	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【なめだけ】なめだけは、えのきだけをじょうゆやみりん、さとうなどで甘辛く煮たものです。今日は、なめだけを野菜と一緒に和え物にしました。			
		くろはんべんフライ	くろはんべん		あぶら こむぎこ パンこ				
		きゅうりとなめだけのあえもの		キャベツ きゅうり えのき	みすあめ さとう				
		とんじる	とうふ みそ ふたにく	たいこん たまねぎ ごぼう にんじん	じゃがいも				
15	木	マーガリンパン			パン マーガリン	658	28.2	435	2.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【もやし】もやしは、豆などを暗いところで発芽させて、本葉が開く前に収穫したものです。豆にはほどどん含まれていないビタミンCですが、もやしになることで増えます。			
		いかいりやきそば	ふたにく いか	キャベツ もやし にんじん じょうが	むしめん あぶら こま				
		たまごスープ	とうふ たまご わかめ	たまねぎ ねぎ	でんぶん				
16	金	はっこうにゅう	はっこうにゅう			【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。			
		むぎごはん			こめ むぎ	602	24.7	401	1.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		さといもとだいこんのごまみそに	なまあげ とりにく みそ	たいこん こんにゃく にんじん いんげん	さといも さとう あぶら ごま				
19	月	なっとう	なっとう			【大根】大根は、1年を通して見かける野菜ですが、甘味が増しておいしくなるのは、寒い季節です。大根は、部位によって味や食感が違い、今日のような和え物には上の部分が甘味が強いので向いています。			
		いそかえ	のり	はくさい こまつな					
		むぎごはん			こめ むぎ	603	22.7	394	1.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
20	火	なまあげのちゅうかに	なまあげ ふたにく	はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ	さとう でんぶん こまあぶら	【大根】大根は、1年を通して見かける野菜ですが、甘味が増しておいしくなるのは、寒い季節です。大根は、部位によって味や食感が違い、今日のような和え物には上の部分が甘味が強いので向いています。			
		だいこんときゅうりのちゅうかえ		きゅうり だいこん	さとう こまあぶら ごま				
		マンゴーブリン		マンゴー	さとう ココナッツパウダー				
		ロールパン			パン マーガリン	615	24.2	357	2.0
21	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【冬野菜】ブロッコリー、カリフラワー、白菜は冬を代表する野菜です。どの野菜にも風邪の時に欠かせないビタミンCが豊富です。今日は、シチューに野菜をたっぷり入れています。苦手な人も付けが変わると食べられることもあるのですねー一口食べてみましょう。			
		ふゆやさいのクリームシチュー	とうにゅう ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ ブロッコリー いちご	じゃがいも こむぎこ バター あぶら				
		フレンチサラダ		キャベツ みかん きゅうり	さとう あぶら				
		いちごムース	とうにゅう		さとう あぶら				
22	木	とりごもくごはん	とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう しいたけ	こめ むぎ さとう	570	24.1	435	2.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【和食の配膳】和食は、食器の並べ方が決まっています。茶わんは左側に、汁わんは右側、主菜を右奥、副菜を左奥に置きます。			
		あつやきたまご	たまご		さとう あぶら				
		にびたし		こまつな しめじ にんじん					
		みぞしる	とうふ みそ わかめ	たいこん		【自分で作ろう】今日のえびカツは、パンにはさんでえびカツバーガーを作っていました。手に持って食べるので、ていねいな手洗いをしましょう。			
		げんまいパン			パン げんまい	629	28.1	393	2.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		えびカツ	えび	キャベツ	あぶら こむぎこ パンこ				
		ポイルキャベツ							

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
		血や骨や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	ひとくちメモ			
23 金	ポークカレーライス	ふたにく たいず チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	こめ むぎ カレールウ あぶら	650	23.0	312	1.9
	きゅうにゅう	きゅうにゅう			【全国学校給食週間】1月24日～30日は、全国学校給食週間です。学校給食は、様々な人に支えられて作られています。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう。			
	かいそうサラダ	わかめ つのまた きりんさい	キャベツ きゅうり	ドレッシング				
26 月	ツナとたまごのにしょくどん (ツナそぼろ) (たまごそぼろ)	まぐろ たまご	しょうが	こめ むぎ さとう さとう あぶら	629	26.7	335	2.4
	きゅうにゅう	きゅうにゅう			【ふるさと給食の日*二色丼】静岡県では、ツナ缶等、マグロを加工した食材が多く生産されています。今日の二色丼は、県内産のまぐろの油漬けとソースを使用して作っています。たまごそぼろと一緒に上手に盛りつけていただきましょう。			
	のっぺいじる	とうふ とりにく	たいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	さといも でんぶん				
27 火	むぎごはん			こめ むぎ	579	27.4	279	2.1
	きゅうにゅう	きゅうにゅう			【昔の給食】日本の学校給食の始まりは、明治22年に山形県の私立忠愛小学校で貧しくてお弁当を準備することができない子ども達のために用意されたのが始まりと言われています。この時献立は、「おにぎり、塩鮭、漬物」でした。			
	さけのしおやき	さけ						
	きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり キャベツ たいこん	ごま				
	すいとんじる	とりにく	はくさい ほうれんそう にんじん しょうが	さといも				
28 水	あげパン			パン あぶら さとう	575	23.4	357	2.3
	きゅうにゅう	きゅうにゅう			【揚げパン】児童より「きなこ以外の揚げパンも食べてみたい」との声を多く聞きます。そこで給食委員会が全校児童に「食べてみたい味」アンケートを実施しました。どんな味になったかは、給食委員会よりついで発表します。お楽しみに☆			
	スペインオムレツ	たまご チーズ ベーコン		じゃがいも				
	やさいとラビオリのスープ	とりにく ふたにく	はくさい キャベツ にんじん たまねぎ	こむぎこ				
	アーモンドいりあじつけにぼし	カタクチイワシ		アーモンド さとう ごま				
29 木	むぎごはん			こめ むぎ	646	28.0	399	1.9
	きゅうにゅう	きゅうにゅう			【ふるさと給食の日*静岡おでん】「静岡おでん」は静岡市の郷土料理です。静岡おでんの特徴は、黒い煮汁で串にささった具材を煮込んで作ります。給食ではいろいろな食材を食べほしいので、一口大に切って作ります。			
	しずおかおでん	ふたもつ きゅううすじ さつまあげ うずらのたまご くろはんべん すじぼこ こんぶ おでんこ	たいこん こんにゃく	じゃがいも				
	ごまあえ		はくさい もやし こまつな	ごま さとう				
	おちゃプリン	とうにゅう	まっちゃん	さとう				
30 金	ロールパン			ロールパン	680	27.6	311	2.2
	きゅうにゅう	きゅうにゅう			【ビーフシチュー】今日は、牛肉と野菜をじっくり煮込んだビーフシチューです。温かいうちに食べられるようにクラス全員で協力して準備をしましょう。			
	ビーフシチュー	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも ハヤシルウ あぶら				
	マカロニサラダ		キャベツ きゅうり コーン	マカロニ マヨネーズ				
	ほんかん	ほんかん						

※ 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

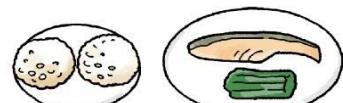


イラスト：少年写真新聞社
たんぽぽ出版

今月は全国学校給食週間があります

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスがとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。

明治22年の献立



おにぎり、塩さけ、
菜の漬物