



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	
			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				
8	木	ソフトめん ミートソース	ぶたにく きゅうにく チーズ	たまねぎ トマト しめじ いんげん	ソフトめん	624	26.4	310	2.1	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく	あぶら さとう	【ソフトめん】給食のソフトめんは、正式名称を「ソフトスバグティ式めん」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られました。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。お正月にお供えた鏡もちを下げて雑煮やおしるこにさせていただきます。鏡もちは、年神様にお供え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 ごまあぶら ごま					
		そうに	とりにく	はくさい にんじん	もち さといも					
くろまめ	くろだいず		さとう							
12	月	せいじん ひ 成人の日								
13	火	げんまいパン			パン げんまい	619	25.9	369	2.1	
		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食べましょう。				
		ハンバーグ	とりにく ぶたにく	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					
		やさしいスープ	とりにく	キャベツ ほうれんそう もやし						
14	水	むぎごはん			こめ むぎ	608	22.8	364	2.1	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【なめだけ】なめだけは、えのきだけをしょうゆやみりん、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。				
		くろはんぺんフライ	くろはんぺん		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	みずあめ さとう					
		とんじる	とうふ みそ ぶたにく	だいこん 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。豆にはほとんど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	ぶたにく いか	キャベツ もやし にんじん しょうが	むしめん あぶら ごま					
		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					
		はっこうにゅう	はっこうにゅう							
16	金	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			【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。				
		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	だいこん こんにゃく にんじん	さといも さとう あぶら					
		なっとう	なっとう	いんげん	ごま					
		いそかあえ	のり	はくさい こまつな						
19	月	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			【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。				
		なまあげのちゅうかに	なまあげ ぶたにく	はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ	さとう でんぶん ごまあぶら					
		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					
		マンゴープリン		マンゴー	さとう ココナッツパウダー					
20	火	ロールパン			パン マーガリン	615	24.2	357	2.0	
		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ただきます。苦手な人も味付けが変わると食べられることもあるのでまずは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 きゅうにゅう	はくさい たまねぎ ブロッコリー	じゃがいも こむぎこ バター					
		フレンチサラダ	とりにく だいす チーズ	いちご	あぶら					
		いちごムース		キャベツ みかん きゅうり	さとう あぶら					
21	水	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。茶碗は左側に、汁碗は右側、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						
		みそしる	とうふ みそ わかめ	だいこん						
22	木	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			【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ください。手に持って食べるので、ていねいな手洗いをしましょう。				
		えびカツ	えび		あぶら こむぎこ パンこ					
		ポイルキャベツ		キャベツ						
		ミネストローネ	とりにく ひよこまめ	たまねぎ チンゲンサイ トマト にんじん	じゃがいも マカロニ					
		ヨーグルト	ヨーグルト							

日曜日	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	ひとくちメモ			
			血や骨や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	エネルギーkcal	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g
23	金	ポークカレーライス	ぶたにく だいす チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	こめ むぎ	650	23.0	312	1.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		カレールー あぶら	【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	629	26.7	335	2.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		さとう あぶら	【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水煮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す。			
		のっぺいじる	とうふ とりにく	だいこん 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
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【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。この時の献立は、「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 だいこん	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
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【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、給食委員会よりつといで発表します。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				
		やさいとうビオリのスープ	とりにく ぶたにく	はくさい キャベツ にんじん たまねぎ	ごまご				
		アーモンドいりあじつけにぼし	カタクチワシ		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
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【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たいので、一口大に切って作ります。			
		しずおかおでん	ぶたもち きゅうすし さつまあげ うすらのたまご ころはんぺん すじほこ こんぶ おでんこ	だいこん 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
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			【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				
		ぼんかん		ぼんかん					

- ※ 種の製造過程でそば、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。
- ☆ 表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

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

今日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