



令和8年1月 給食献立表

静岡市立清水有度第一小学校

令和7年度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」

あけましておめでとうございます。

年末年始は楽しく過ごせましたか。早寝、早起き、朝ごはんを心掛け、早く通常モードに戻しましょう。これからも、寒い日が続きます。インフルエンザやノロウイルスなどにかかりやすい季節です。石けんでしっかり手洗いし、栄養バランスのよい食事を心掛け、元気に過ごしましょう。

日	曜日	献立名 ＝ふるさと給食の日 米と牛乳は100%県内産です。この日、それ以外の食品で県内生産・加工されているものは、献立名や材料名の前に○がつけてあります。	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー kcal たん白質 g カルシウムmg 塩分 g	お知らせ
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	きいろ エネルギーになる			
8	木	さくらえびのちらしずし	○さくらえび あぶらあげ のり	かんぴょう ○たけのこ にんじん しいたけ	こめ さとう ごま	さけ しょうゆ みりん すしお	611	【新年スタート】 令和8年がスタートしました。新年をお祝いし、桜えびのちらし寿司にしました。駿河湾でとれた桜えびを味わってほしいと思います。
		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	す みりん かつおだし しょうゆ こんぶエキス しお	22.1	
		しずおかじる	○いわしボール ○あおのりボール とうふ	はくさい えのきたけ ○しめじ ねぶかねぎ		しょうゆ さけ しお ○かつおのもと	415	
9	金	やわらかくろめ	くろだいず		さとう	しお	2.5	【好きな給食】 給食委員会で、好きな給食アンケートをとりました。全校の結果は、1位カレーライス、2位お茶クリーム大福、3位やきそば、4位揚げパンでした。1月の給食に、ランキングに入った料理を出していきます。楽しみにしてください。
		せわりロールパン			パン		592	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		やきそば	ぶたにく いか	キャベツ にんじん もやし しょうが	むしめん あぶら	スープストック ソース しお しょう	24.7	
13	火	たまごスープ	たまご	たまねぎ チンゲンサイ	でんぶ	コンソメ しお しょう とりがらスープ	341	【好きな給食】 給食委員会で、好きな給食アンケートをとりました。全校の結果は、1位カレーライス、2位お茶クリーム大福、3位やきそば、4位揚げパンでした。1月の給食に、ランキングに入った料理を出していきます。楽しみにしてください。
		やさいゼリー		にんじん みかん	さとう		2.9	
		むぎごはん			こめ むぎ		578	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
14	水	すきやき	ぎゅうにく やきとう ぶ	にんじん こんにゃく はくさい えのきたけ ねぶかねぎ きゅうり なめたけ	さとう	みりん しょうゆ さけ	24.2	【好きな給食】 給食委員会で、好きな給食アンケートをとりました。全校の結果は、1位カレーライス、2位お茶クリーム大福、3位やきそば、4位揚げパンでした。1月の給食に、ランキングに入った料理を出していきます。楽しみにしてください。
		わかめとなめたけのあえもの	わかめ		さつまいも さとう あぶら		337	
		さつまいもスティック					1.9	
		りんごいりパン		りんご	パン さとう		596	
15	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.2	【好きな給食】 給食委員会で、好きな給食アンケートをとりました。全校の結果は、1位カレーライス、2位お茶クリーム大福、3位やきそば、4位揚げパンでした。1月の給食に、ランキングに入った料理を出していきます。楽しみにしてください。
		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 カリフラワー ブロッコリー はくさい	あぶら こむぎこ パター	とりがらスープ しお しょう コンソメ	364	
		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	す しお しょう	2.1	
		みかん		みかん				
16	金	ソフトめん			ソフトめん		607	【命をいただく】 私たちが食べるということは、常に他の生物の命を絶っていたいでいます。無駄にしないで食べるようにしたいですね。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく	にんにく しょうが にんじん マッシュルーム トマト たまねぎ	あぶら	ワイン ケチャップ ソース スープストック チャツネ しょう	23.2	
		コーンサラダ		キャベツ とうもろこし きゅうり		ドレッシング	350	
19	月	きんとんパイ	たまご		さつまいも こむぎこ マーガリン さとう あぶら	しお	1.7	【命をいただく】 私たちが食べるということは、常に他の生物の命を絶っていたいでいます。無駄にしないで食べるようにしたいですね。
		むぎごはん			こめ むぎ		587	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		さけのしおやき	さけ			しお	31.6	
20	火	いそかあえ	のり	キャベツ ○もやし ○こまつな		しょうゆ さけ	354	【命をいただく】 私たちが食べるということは、常に他の生物の命を絶っていたいでいます。無駄にしないで食べるようにしたいですね。
		とんじる	○ぶたにく とうふ ○みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく はねぎ	さといも	○かつおのもと	2.4	
		むぎごはん			こめ むぎ		630	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
20	火	ぶりのみそづけフライ	ぶり さいきょうみそ		あぶら パンこ こむぎ	しお	23.3	【命をいただく】 私たちが食べるということは、常に他の生物の命を絶っていたいでいます。無駄にしないで食べるようにしたいですね。
		ブロッコリー		ブロッコリー			336	
		けんちんじる	とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく はねぎ	さといも ごまあぶら	しょうゆ さけ しお かつおのもと	1.1	
		むぎごはん			こめ むぎ		612	
20	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					【命をいただく】 私たちが食べるということは、常に他の生物の命を絶っていたいでいます。無駄にしないで食べるようにしたいですね。
		おやこに	とりにく かまぼこ たまご	たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ	さとう	しょうゆ かつおのもと	24.2	
		きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり つぼづけ キャベツ	ごま		299	
		ぼんかん		ぼんかん			1.7	

日	曜日	献立名 ＝ふるさと給食の日	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー kcal たん白質 g カルシウムmg 塩分 g	お知らせ
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	きいろ エネルギーになる			
21	水	げんまいパン			パン げんまい さとう		664	【静岡県学校給食課ウェブサイト】 静岡県学校給食課ウェブサイトには、献立表や給食レシピ、食育ニュース、食育学習コンテンツなどが掲載されています。 二次元コードから検索してみてください。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ビーフシチュー	ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく しょうが	じゃがいも あぶら	ワイン コンソメ ハヤシルウ チャツネ デミグラスソース クッキングソース	25.7	
		マカロニサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	マカロニ マヨネーズ さとう	す しお こしょう	318	
22	木	ココアワッフル	たまご にゅうせいひん		さとう こむぎこ みずあめ あぶら マーガリン でんぷん ココア	ようしゅ	2.1	
		むぎごはん			こめ むぎ		606	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		さといもだいこんのごまみそに	とりにく なまあげ みそ	だいこん にんじん えだまめ こんにやく	さといも ごま さとう あぶら	しょうゆ みりん かつおのもと	25.1	
23	金	なっとう	なっとう			なっとうのタレ	401	
		おひたし		こまつな はくさい		しょうゆ かつおのもと	1.9	
		むぎごはん			こめ むぎ		639	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
26	月	すぶた	ぶたにく	たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン しいたけ しょうが	でんぷん あぶら さとう	しょうゆ ケチャップ すちゅうかスープ さけ	24.2	【全国学校給食週間】 1月24日からの一週間は、「全国学校給食週間」です。第二次世界大戦後、戦争によって中断されていた学校給食が再開されたことを記念して文部科学省が定めました。学校給食の意義や役割について関心と理解を深めてもらうことをねらいとしています。
		ワンタンスープ	ぶたにく たまご みそ	はくさい ねぶかねぎ しょうが	こむぎこ でんぷん あぶら ごまあぶら	しお ちゅうかスープ さけ こしょう しょうゆ こうしんりょう	283	
		みかん		みかん			1.7	
		むぎごはん			こめ むぎ		635	
27	火	〇ふりかけ	かつおぶし のり		ごま さとう	しょうゆ		【すいとん】 すいとんは、第二次大戦の頃、日本が貧しくてお米を食べることができなかった時代に食べいていた料理です。食べ物がないで困っている国が今もあることを意識しましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		しずおかおでん	ぎゅうすじ 〇ぶたもつ こんぶ 〇くろはんぺん 〇すじぼこ 〇さつまあげ うずら たまご	〇こんにやく だいこん	じゃがいも	しょうゆ みりん 〇かつおのもと	24.9	
		〇おでんこ	あおのり さばぶし いわしにぼし				400	
28	水	ごまあえ		ほうれんそう にんじん 〇もやし	さとう ごま	しょうゆ		【好きな給食第1位】 給食週間に好きな給食ランキング上位に入った3つの料理が登場します。全校1位のカレーは、1、2年生で断トツ1位でした。3～6年生はお茶クリーム大福が1位でした。
		かんきょうにやさしいおちゃクリーム	しろいんげんまめ にゅうせいひん	〇りよくちゃ	さとう もちこ じょうしんこ みずあめ		1.9	
		だいふく						
		ロールパン			パン		593	
29	木	いちごジャム			いちごジャム		25.4	【好きな給食第2位！】 好きな給食第2位！
		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 でんぷん	しょうゆ さけ しお かつおのもと	430	
		だいずとじゃこのあげに	だいず かえりにぼし		さつまいも でんぷん さとう あぶら	しょうゆ みりん	2.1	
30	金	むぎごはん			こめ むぎ		664	【好きな給食第4位！】 好きな給食第4位！
		カレー	ぶたにく しろいんげんまめ チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご	あぶら じゃがいも	ワイン こしょう カレールウ スープストック ソース チャツネ ケチャップ	24.7	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		かいそうサラダ	かいそうミックス	きゅうり キャベツ		ドレッシング	379	
30	金	ブルーヨーグルト	ブルーヨーグルト				2.2	
		むぎごはん			こめ むぎ		638	
		うなぎのかばやき	うなぎ		さとう	しょうゆ みりん		
		〇いりたまご	たまご		さとう	しょうゆ しお かつおぶし エキス	25.5	
30	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		のっぺいじる	とりにく 〇とうふ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぶかねぎ	さといも でんぷん	しょうゆ さけ しお 〇かつおのもと	333	
		ぼんかん		〇ぼんかん			1.4	
		あげパン(おちゃパン)		りよくちゃ	パン さとう あぶら		579	
30	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ミートボール	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ あぶら さとう	しお こうしんりょう ケチャップ すししょうゆ	26.2	
		ポトフ	とりにく	たまねぎ にんじん かぶ はくさい	じゃがいも	とりがらスープ しお こしょう コンソメ	361	
		あじつけにぼし	カタクチイワシ		さとう でんぷん ごま	しお	2.8	

※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・たまごが混入する可能性があります。
 ※材料の都合により、献立内容が一部変更になる場合もあります。
 ※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。

※献立表の栄養価は小学4年生の数値です。
 ※イラスト出典：健学社、少年写真新聞社