



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。石けんでしっかりと手洗いし、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〇がつけてあります。	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	みどり	きいろ			
			体をつくる	体のちようしを とのえる	エネルギーになる			
8	木	さくらえびのちらし寿し	〇さくらえび あぶら あげのり	かんぴょう 〇たけのこ 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			す みりん かつおだし しょうゆ こんぶエキス し お	22.1	
		〇あつやきたまご	たまご			しょうゆ さけ しお 〇か つおのものと	415	
		しづおかじる	〇いわしポール 〇 あおのりポール とう ふ	はくさい えのきたけ 〇しめ じ ねぶかねぎ	さとう	しお	2.5	
9	金	やわらかくろまめ	くろだいす					【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。楽しみにしていてください。
		せわりロールパン			パン		592	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.7	
		やきそば	ぶたにく いか	キャベツ にんじん もやし しょが	むしめん あぶら	スープストック ソース し お こしょう	341	
		たまごスープ	たまご	たまねぎ チンゲンサイ	でんぶん	コンソメ しお こしょう と りがらスープ	2.9	
13	火	やさいゼリー		にんじん みかん	さとう			【寒い牛乳】 寒いと冷たい牛乳は飲みにくいですね。寒くなってきてから、牛乳の残りがどんどん増えています。でも牛乳には育ちざかりに必要なカルシウムがいっぱいです。ゆっくり飲むようにしましょう。
		むぎごはん			こめ むぎ		578	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		すきやき	ぎゅうにく やきどう ふ	にんじん こんにゃく はくさい えのきたけ ねぶかねぎ	さとう	みりん しょうゆ さけ	24.2	
		わかめとなめたけのあえもの	わかめ	きゅうり なめたけ			337	
14	水	さつまいもスティック			さつまいも さとう あ ぶら		1.9	【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つていただいています。無駄にしないで食べるようになさってください。
		りんごいりパン		りんご	パン さとう		596	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.2	
		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 バ ター	とりがらスープ しお こ 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 こしょう	2.1	
15	木	みかん	みかん					【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つていただいています。無駄にしないで食べるようになさってください。
		ソフトめん			ソフトめん		607	
		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 こしょう	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	
16	金	きんとんパイ	たまご		さつまいも こむぎこ マーチャリ 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つていただいています。無駄にしないで食べるようになさってください。
		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	
		いそかあえ	のり	キャベツ 〇もやし 〇こまつ な		しょうゆ さけ	354	
19	月	とんじる	〇ぶたにく とうふ 〇みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく はねぎ	さといも	〇かつおのものと	2.4	【ぶり】 ぶりは出世魚としてよく知られています。関東では「わかし」→「いなだ」→「わらさ」→「ぶり」というように稚魚から成魚になるまでに名前を変えていきます。
		むぎごはん			こめ むぎ		630	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		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 ぎこ	しお	23.3	
		プロッコリー		プロッコリー			336	
20	火	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 おのものと	1.1	【しみずのほんかん】 清水はみかんだけではなくいろいろなかんきつ類が栽培されています。特に清水区の太田さんが発見した「太田ほんかん」は有名です。
		むぎごはん			こめ むぎ		612	
		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 にんじん しいたけ	さとう	しょうゆ かつおのものと	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	
		ほんかん		ほんかん			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 たん白質 カルシウム 塩分	お知らせ
			あか	みどり	きいろ			
			体をつくる	体のちょうしを ととのえる	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	【静岡市学校給食課 ウェブサイト】 静岡市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				25.7	
		ピーフシチュー	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 マカロニ マヨネーズ	ワイン コンソメ ハヤシル ウ チャツネ テミグラス ソース クッキングソース	318	
		マカロニサラダ		キャベツ ぎゅうり どうもろこ し	さとう こむぎこ み ずあめ あぶら マー ガリン でんぶん コ コア	す しお こしょう	2.1	
		ココアワッフル	たまご にゅうせいひ ん			ようしゅ		
22	木	むぎごはん			こめ むぎ		606	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.1	
		さといもとだいこんのごまみそに みそ	とりにく なまあげ みそ	だいこん にんじん えだまめ こにんやく	さといも ごま さとう あぶら	しょうゆ みりん かつお のもの	401	
		なつとう	なつとう			なつとうのタレ	1.9	
23	金	おひたし		こまつな はくさい		しょうゆ かつおのもの		
		むぎごはん			こめ むぎ		639	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.2	
		すぶた	ぶたにく	たまねぎ だけのこ にんじん ピーマン しいたけ しょうが	でんぶん あぶら さ とう	しょうゆ ケチャップ す ちゅうかスープ かけ	283	
		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 でんぶん あぶら ごまあぶら	しお ちゅうかスープ かけ こしょう しょうゆ こうしん りょう	1.7	
26	月	みかん	みかん					<p>【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。</p>
		むぎごはん	かつおぶし のり		こめ むぎ		635	
		○ふりかけ	ぎゅうにゅう	ごま さとう	しょうゆ		24.9	
		ぎゅうにゅう	きゅうすし ○ぶたも つ こんぶ ○くろは んべん ○すじぼこ ○さつまあげ うずら たまご	○こにんやく だいこん	じゃがいも	しょうゆ みりん ○かつ おのもの	400	
		しづおかおでん					1.9	
		○おでんこ	あおのり さばぶし いわしにぼし					
27	火	ごまあえ		ほうれんそう にんじん ○も やし	さとう ごま	しょうゆ		<p>【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 ていた料理です。食 べ物が今なくて困っている国 が今もあることを意識し ましょう。</p>
		かんきょうにやさしいおちゃクリーム だいふく	しろいんげんまめ にゅうせいひん	○りょくちや	さとう もちこ じょう しんこ みずあめ		593	
		ロールパン			パン		25.4	
		いちごジャム	好きな給食 第2位！		いちごジャム		430	
28	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	だいこん はくさい にんじん しょうが	こむぎこ でんぶん	しょうゆ さけ しお かつ おのもの	2.1	<p>【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。</p>
		すいとん	とりにく				664	
		だいすとじゅこのあげに	だいすと かえりにほ し		さつまいも でんぶん さとう あぶら	しょうゆ みりん	24.7	
		むぎごはん	好きな給食 第1位！		こめ むぎ		379	
		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	2.2	
29	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				638	
		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	25.5	
		フルーチョーグルト	フルーチョーグルト				333	
		むぎごはん			こめ むぎ		1.4	
		うなぎのかばやき	うなぎ		さとう	しょうゆ みりん		
30	金	○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		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		さとう		26.2	
		のっぺいじる	とりにく ○とうふ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぶかねぎ	さといも でんぶん	しょうゆ さけ しお ○か つおのもの	361	
		ほんかん	○ほんかん				2.8	
		あげパン(おちゃパン)	りょくちや		パン さとう あぶら			
30	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				579	<p>※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。</p>
		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 しょうゆ		
		ボトフ	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 しら コンソメ		
		あじつけにぼし	カタチイワシ		さとう でんぶん ご ま	しお		

※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