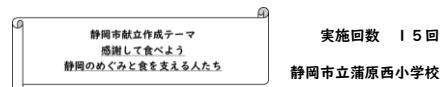


2026年

1月 こんだてひょう



実施回数 15回

静岡市立蒲原西小学校

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食物繊維 カロリーカー	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
8	くろまめごはん	くろだいず		こめ もちごめ	569 Kcal 19.3 g 89.1 g 2.2 g 275 mg	あけましておめでとうございます。1月は「縁月」といい、皆が仲睦まじく集まる月という意味だそうです。お正月は、祝儀で集まって楽しむ過ごした人も多いのではないか?そんなお祝いの席に欠かせないのがおせち料理です。料理の一つ一つに大切な意味が込められていて、調べてみると面白いですよ。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	お正月献立	さとう あぶら てんぶん		
	あつやきたまご	なまご かつおだし		さとう		
	こうはくなます		だいこん にんじん	さとう		
木	おぞうに	かつおだし とりにく	にんじん はくさい こんにゃくこ	さといも てんぶん もちごめこ		
9	むぎごはん			こめ むぎ	598 Kcal 21.0 g 96.7 g 1.9 g 283 mg	わかめなどの海藻には、食物繊維が多く含まれています。食物繊維は、人間の消化酵素では消化できない成分で、エネルギーにはなりませんが、体によい働きがあります。①腸のなかのいろいろなものを掃除する②お腹の中の良い菌を増やす③冷気になりにくい体をつくります。海藻サラダをしっかりと食べて体の中から健康になります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークカレー	ぶたにく フィッシュカルシウム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト	あぶら じゃがいも カレールウ		
	かいそうサラダ	わかめ つのまた きりんさい こんにゃく くきわかめ こんにゃく	きゅうり キャベツ	わふうドレッシング		
13	むぎごはん			こめ むぎ	644 Kcal 23.1 g 94.7 g 1.4 g 363 mg	今日はボテサラダです。ボテサラダは、栄養的には炭水化物やたんぱく質、脂質がそろい、野菜も一緒に食べられ、腹持ちの良いサラダです。しかし、マヨネーズをたくさん使うので、塩分や脂質が高くなりやすく、サラダといっても食べる時に注意が必要です。マヨネーズの半分をヨーグルトで代用するとカロリーを抑えることができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハンバーグ	ぶたにく とりにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	ともし さとう てんぶん		
	ポテトサラダ		ホールコーン きゅうり にんじん たまねぎ レモンかじゅう	じゃがいも さとう マヨネーズ		
火	やさいスープ	ペーパン	モモベツ たまつな さめじ たまねぎ			
14	むぎごはん			こめ むぎ	662 Kcal 25.5 g 93.4 g 1.8 g 288 mg	今日の魚は、「ぶり」です。ぶりは出世魚の代表です。わいさいだらわらさるなどと表記するにつれ、名前が変わります。成長するほど脂がのり、高級魚になります。出世・繁榮・家族の成長を願って、並月料理に使われてきました。東日本では、お正月の主役は「さけ」ですが、西日本では「ぶり」を食べます。魚と地域の食文化を、調べてみると面白いですよ。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶりみそけフライ	ぶり みそ		さとう バシニ こむぎこ あぶら		
	じゃがいもと プロッコリーのもの	かつおけずりぶし ペーパン	ブロッコリー	じゃがいも さとう		
水	けんちんじる	とりにく あぶらあげ どうふ かつおだし	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ねぎ	さといも ごまあぶら		
15	マーラインパン			パン マーライン	592 Kcal 23.0 g 74.6 g 1.5 g 273 mg	今日は多文化共生献立で、ALTのアダム先生の母国「イギリス」料理に挑戦しました。イギリス料理の特徴は、食材そのものの味を大切にした料理が多く、塩・こしょう・ハーブを中心としたシンプルな味付けをするそうです。フィッシュ&チップスは国民食で、魚はたらやハドックという魚を使っています。イギリスは日本と同じ両面を海に囲まれた島国で礼儀やマナーを大切にしています。歴史と伝統を大切にする国です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	イギリス料理	パン あぶら こむぎこ ショーストリングボーテ		
	フィッシュ&チップス	すけそうだら		じゃがいも オーリーブオイル		
	アイリッシュシチュー	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ セロリ バセリ			
木	ワインゼリー					

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂肪相当量 カルシウム	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
	ソフトめん			ソフトめん		
16	ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ フィッシュカルシウム	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	630 kcal 27.6 g 94.1 g 1.5 g 295 mg	今日のサーバーは、カルビスを後で作りました。カルビスは、モンカルにはねる完熟乳を参考に作られました。名前の由来は、「カルシウム」と「カルビス(サンスクリット語でおいしい)」から、カルビスになりました。カルビスといえば、白いホエイ種乳が有名ですが、初回の味のイメージなのでそうです。大正時代に発売され、砂糖がとても貴重だったころ、こちら飲料として大人気でした。今日は、そんなカルビスを誕生日にためたサーバーです。味わって食べてください。
金	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 ごむぎこ ごま あぶら		
	サワーゼリー	かんてん にゅうさんきんいん りょう		さとう		
	むぎごはん			こめ むぎ		
19	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	とりにく なまあげ みそ かつおだし	だいこん こんにゃく たまねぎ いんげん	さといも あぶら さとう ごま	598 Kcal 24.3 g 92.4 g 1.9 g 395 mg	お店で売られている納豆には、小粒や極小粒、ひきわり、大粒などいろいろなものがありますね。小粒は、粒が小さいので、大豆の中まで完熟が進み、ねばねば成分が多い旨味の強い納豆になります。反対に大粒の場合、菌が中心まで届かないで、ねばねばの少ない大豆の味が残った納豆になります。あなたは、どちらの納豆が好きですか?
月	にびたし		こまつな はくさい えのきだけ			
	むぎごはん			こめ むぎ		
20	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 かつおだし	たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん	さとう	581 kcal 23.0 g 91.0 g 1.6 g 315 mg	今日は親子煮です。鶏が親で、子は卵なので、親子煮という名前になっています。ごはんにのせて、親子丼にしてもおいしいですよ。他にもいろいろな親子の食べ物があります。親は鶏、子はいくら。親がにじん、子が卵の子。親がたら、子がたらごなど。調べてみると面白いですよ。
	ごまあえ		もやし ほうれんそう キャベツ	さとう ごま		
火	きっかぽんかん		ぼんかん			
	むぎごはん			こめ むぎ		
21	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごもくきんぴら	ぶたにく	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	ショートトリップボテ ト ごまあぶら あぶら さとう ごま	593 Kcal 21.4 g 91.8 g 1.8 g 299 mg	「石狩汁」は北海道の郷土料理で、鮭と野菜がたっぷり入ったみそ汁です。栄養満点で体にボカボカ感あります。生後鮭は、体を作るとたんぱく質や脂が良くなるといわれているDHAがたくさん入っています。おみそのやらしい味で食べやすく、寒い日にぴったりの料理です。
水	いしかりじる	さけ どうふ みそ かつおだし	はくさい だいこん しめじ ねぶかねぎ			
	キムタクごはん	ぶたにく	キムチ つづけ	こめ ごまあぶら		
22	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	イカチヂミ	いか かつおだし	キャベツ にら	ごむぎこ こめこ コンスター さとう てんぶん あぶら ごま ごまあぶら	559 Kcal 21.1 g 76.9 g 2.4 g 297 mg	今日は、キムタクごはんです。「キムチ」と「たくあん」の読み文字をとって「キムタクごはん」と呼ばれるようになりました。俳優の「木村拓哉さん(キムタク)」とは、関係ありません。長野県の学校で考案された料理で、「子どもたちが野菜やたくあんをおいしく食べられるように」考えられたメニューです。たくあんのコリコリ食感が楽ししく、ビリ辛だけど食べやすい。子どもに人気の混ぜごはんです。味わって食べてください。
木	わかめスープ	わかめ どうふ たまご	ねぶかねぎ たまねぎ			

日 曜	こんだてめい	おもなさいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食物相当量 カルシウム	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
23	マーガリンパン（1ね んせいはなし）			パン マーガリン	596 Kcal 23.5 g 82.3 g 2.4 g 310 mg	サイダーかんは、お隣富士市の学校給食で受け継がれてきた、昭和生まれの定番デザートです。「富士市の給食といえばサイダーかん」といわれるほど有名で、大人になっても懐かしい給食の味なのだそうです。今年は東小のお菓子づくりクラブでも作りました。少ない材料で簡単に作れ、見た目が涼しげで楽しいデザートです。学校の栄養士さんの工夫から生まれた大人気デザートです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきそば	ぶたにく	すどりしょうが 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	ねぶかねぎ たまねぎ	でんぶん		
金	サイダーかん	かんてん		さとう サイダー かきごおりシロップ		
27	しおにぎり	①日本で初めての給食再現献立		こめ むぎ	603 Kcal 30.0 g 88.2 g 2.8 g 436 mg	明治22年に、山形県鶴岡市 の忠愛小学校で、質しくて手軽に食べることが出来ない子供達を助けるために、学校でお茶ごはんを提供したのが、学校給食の始まりです。献立は、「おにぎり、焼き魚、漬物」が一般的で、お坊さんが托鉢をして資金を集め、無料で提供されました。今日の給食は、当時のメニューを再現してみました。漬物を職員和えに、栄養バランスを考えてみせ汁をプラスしました。おにぎりは、調理員さんが1つ1つ握ってくれました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのしおやき	しおざけ				
	いそかあえ	のり	こまつな キャベツ もやし			
火	みそしる	あぶらあげ いわしだし みそ	たまねぎ みずな にんじん			
28	むぎごはん	②地産地消献立(太字は県内産)		こめ むぎ	577 Kcal 25.7 g 77.7 g 2.1 g 688 mg	あじの干物は、静岡県の代表的な特産物です。今日の干物は、給食用に開発された唐揚げ用の干物で、昔はよく骨まで食べやすくなっています。また、魚の臭みを消すために、絲茶が使われているそうですよ。骨まで全部食べられるよう作りられていますが、魚の大きさによっては、硬くて食べられないものもあるので、よく噛んで気を付けて食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あじのひもの からあげ	あじ	りょくちゅ	あぶら		
	きゅうりとなめたけの あえもの		きゅうり キャベツ えのきだけ	みずあめ さとう		
水	みそしる	とうふ みそ かつおだし	にんじん だいこん ごまつる			



1月24日から30日は全国学校給食週間です！

学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量 カルシウム	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
	むぎごはん	③郷土料理献立	こめ むぎ			
29	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しづおかおでん	ざんばすじ ぶたもつ こんぶ さつまあげ くろはんべん うすらんたまご かつおだし おでんこ	こんにゃく だいこん	じやがいも	555 Kcal 22.2 g 89.9 g 1.8 g 336 mg	栄養バランスのよい内容はもちろんのこと、給食を通して子供達や保護者の方々に「食」について様々なことを知ってもらうため、行事食や郷土料理、地元の農作物を活用した献立を実施しています。給食は生きた教材として、学校での「食育」を進める上で、大切な役割をしています。今日は、静岡県の郷土料理「しづおかおでん」です。黒はんぺんが入ること、おでんこをかけて食べるとなど、他のおでんにはない特徴があります。
	ごまあえ	もやし ほうれんそう にんじん	さとう ごま			
木	きっかばんかん	ばんかん				
	ちゅうかめん	④地産地消献立(太字は県内産)	ちゅうかめん			
30	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とんこつラーメン	ゆるとき さつまあげ	しょうが ねぶかねぎ メンマ ホールコーン せんべい	バター	500 Kcal 22.3 g 73.0 g 3.1 g 276 mg	今日は給食通算最終日。静岡県は、豊かな海や山に囲まれ、生産されている食品数では全国ナンバーワン。この豊かな地域の実力を学校給食に取り入れ、子供達の地域農業や食への関心を高め、食の大切さを考える機会にしようと、県内で収穫された農畜産物を使用した給食を積極的に実施しています。
金	チングンサイの ちゅうかいため	おににく	しょうが ねぶかねぎ にんじん たまねぎ チングンサイ	あぶら てんぶん		

*めん類の製造過程で「卵・そば」が混入する可能性があります。

*パンの製造過程で「卵・大豆・りんご」が混入する可能性があります。

*学校給食は食の安全や天候、物価により変更になることがありますのでご承知ください。

*表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・炭水化物・食塩相当量)は小学校3・4年生が1人分をすべて食べたときに摂ることができるものです。

*イラストは少年写真新聞社のものを使用しています。

*小中学校の給食室では調理員を募集しています。

本当に伝えることだらう…

もしも料理ができたなら

料理は、人間が人間にすることを可能にしたものの中一つといわれます。

火を使い、熱を加えることで消化がよくなるほか、火のまわりに集まってきた人と団らんもしたことがあります。お金ですぐに食べ物が手に入るような時代、どうして人は今までお料理をするのでしょうか…

栄養の入口、健康の入口



料理がなぜ大切かというと、料理は「栄養の入り口」であり、「健康の入り口」にもなるからです。また創造性のある楽しみや食べる人のことを思って作るやさしさ、体の健康だけでなく、心の健康づくりにも役立ちます。



この献立表の情報は、学校給食ホームページから取得することができます。
給食のレシピや、静岡県の給食の様子など
配信されています。是非アクセスしてみてください。



自分で料理を深く知れる



自分で料理をすることによって、どんな材料でできているか、そこにどんな工夫をして育てていたり、作ったりしているかがよくわかるようになります。また家庭やふるさとは異なる食文化をもつ地域や国のこと料理を通して学ぶことで、その文化の理解も深まります。

元歌「もしもピアノが彈けたら」(西田敏行、1981)

自分で高めてくれる



料理を通して食品の安全な取り扱いや衛生管理の大切さを学ぶことができます。また手順を考え、材料を予測内に納めてむだなく使いることは、計画性を高め、やりくりなどの経済的なスキルも高めます。また自分でおいしい料理を作ることで達成感や満足感、そして「もっとおいしくつくろう」といった向上心を得ることができます。さまざまな人のコミュニケーションをはかるツールにもなります。

食べる 元気!

