

令和7年度



# 1月 こんだてひょう



静岡市学校給食年間献立作成テーマ

感謝して食べよう

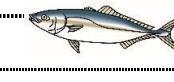
静岡のめぐみと食を支える人たち

静岡市立清水辻小学校

3・4年生

エネルギー  
kcal  
たんぱくし  
g  
しつ  
g

お知らせ

日	曜日	こ ん だ て	おもなざいりようと体の中でのはたらき			
			あ か	み ど り	き い ろ	
			からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとに なる	
9	金	カレーライス	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご	こめ むぎ あぶら じゃがいも	<p>あけまして おめでとうございます 冬休み中生活リズムが乱れて しまった人はいませんか？朝 起きるのがつらい季節です が、早寝・早起きをし、朝ごはん を食べて生活リズムを整え ましょう。</p> 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		かいそうサラダ	わかめ くきわかかめ こんぶ あかとさかのり しろふのり しろとさかのり	きゅうり キャベツ コーン		
		ババロア	とうにゅう	だいたい	さとうみずあめ	
13	火	くろざとうしょくパン			くろざとう パン	<p>677 21.8 21.4 2.4</p> 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		チーズオムレツ	チーズ たまご		さとう あぶら	
		やさいのコロコロソテー	ペークン	いんげん コーン えだまめ	あぶら	
		ポトフ	とりにく ソーセージ	たまねぎ にんじん こかぶ きやべつ	じゃがいも	
14	水	むぎごはん			こめ むぎ	<p>ふるさと給食</p> <p>献立をたててみよう 家庭科の単元「献立を工夫して」の一環で給食の献立作りに挑戦しました。14日給食は、6年2組の児童考案「サクサクコロッケの静岡県産ランチ」です。ポイントは辻小学校の皆が食べやすい献立。地産地消を考え、静岡産のじゃがいもを使用したコロッケや旬のみかんを選んだところです。</p> 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ふじさんコロッケ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	あぶら じゃがいも さとう ぱんこ こむぎこ でんぶん	
		ひじきのいたために	ひじき さつまあげ とりにく	こんにゃく にんじん えだまめ	さとう あぶら	
		はくさいのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん はくさい		
		みかん		みかん		
15	木	のっぺいどうん	あぶあらげ とりにく	こんにゃく にんじん だいこん ねぶかねぎ はくさい	うどん でんぶん	<p>598 24 21.9 2.3</p> <p>のっぺいどうん のっぺい汁は島根県津和野地方から伝わったとされ、岩手・新潟・栃木・奈良県などの各地の郷土料理としても食べられています。今日は、のっぺいどうんにしました。体の中から温まりましょう。</p>
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		キャベツソテー	ソーセージ	キャベツ こまつな	あぶら	
		むしばん			さつまいも こむぎこ さとう ラード	
16	金	わかめごはん	わかめ		ごはん むぎ	<p>687 25 23.2 2.9</p> <p>献立をたててみよう 16日献立は6年1組の児童考案「無機質ムキムキ元気になるメニュー」です。ポイントは皆が好きなメニューにし、成長期に必要な無機質を取り入れるように考えたところです。</p>
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		しらすとあおのりのあつやきたま	たまご しらす あおさ		さとう でんぶん	
		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	じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま さとう	
		ほうれんそうのみそしる	とうふ みそ	たまねぎ ほうれんそう はねぎ		
19	月	むぎごはん			こめ むぎ	<p>665 24.4 22.5 2.1</p> <p>献立をたててみよう 19日献立は6年1組の児童考案「栄養たっぷり 和のおさかなメニュー」です。ポイントはみそ汁に旬の白菜をいれ、旬のみかんもいれて、魚料理でもおいしく食べるように考えたところです。</p>
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さばのねぎソース	さば	はねぎ	でんぶん さとう	
		じゃがいものとさに	かつおぶし		じゃがいも さとう ハター	
		みそしる	とうふ わかめ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん はくさい		
		みかん	みかん			
20	火	ぶどうパン		ぶどう	パン さとう	<p>560 25.7 20.5 2.5</p> <p>手を洗おう</p> 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		やきそば	ぶたにく	キャベツ もやし にんじん	めん あぶら	
		たまごスープ	たまご とうふ	たまねぎ ちんげんさい	でんぶん	
21	水	むぎごはん			こめ むぎ	<p>572 22.8 18.3 1.7</p> <p>手を洗おう</p>
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		なまあげのちゅうかに	ぶたにく うずらたまご あつあげ	しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい	ごまあぶら さとう でんぶん	
		きゅうりのちゅうかあえ		きゅうり こかぶ	ごまあぶら ごま さとう	
22	木	むぎごはん			こめ むぎ	<p>623 22.8 21.2 1.4</p> <p>魚をたべよう</p>
		ふりかけ	あおさ のり	まっちゃん	ごま さとう こむぎこ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ぶりのみそづけフライ	ぶり みそ		さとう ぱんこ こむぎこ あぶら	
		ボイルキャベツ		きやべつ		
		けんちんじる	とりにく あぶらあげ とうふ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん はねぎ	さといも ごまあぶら	

日	曜日	こ ん だ て	おもなざいりょうと体の中でのはたらき			エネルギー kcal たんぱくしつ g ししつ g	お知らせ
			あ か	み ど り	き い ろ		
			からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとに なる		
23	金	むぎごはん ぎゅうにゅう さといもとだいこんのごまみ そに なっとう おひたし	ぎゅうにゅう とりにく みそ あつあげ なっとう	だいこん こんにゃく にんじん いんげん	こめ むぎ さとも あぶら さとう ごま	607 26.3 19.1 1.9	大根を食べよう 大根は大きな根と書きますが 実は、根は白い部分の下の方 だけで、上の方は胚軸という大 根の茎にあたります。ビタミン Cやカリウム、食物繊維が多く 含まれています。
26	月	むぎごはん ぎゅうにゅう しづおかおでん ごまあえ おちゃプリン	ぎゅうにゅう しづおかおでん ごまあえ	ぎゅうすじ ぶたもつ こんぶ さつあげ くろはんぺん すじほこ うずらたまご おで んこ	こんにゃく だいこん もやし ほうれんそう きやべつ にんじん	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま さとう	全国学校給食週間 26日から30日まで全国学校給 食週間です。給食は、明治22 年ごろ山形県の小学校で始 まったと言われています。戦 後、学校給食は学校で行う教 育の1つになりました。学校給 食の歴史を振り返り、その意 義や役割を改めて考える1週 間にしてほしいと思います。
27	火	しょくばん いちごジャム ぎゅうにゅう すいとん だいすとじやこのあげに	いちご	だいこん はくさい にんじん ほ うれんそう しょうが	パン さとう みずあめ こむぎこ でんぶん でんぶん さつまいも あ ぶら さとう	578 23.9 18.1 2.3	・みんなで協力し助け合うこと の大切さ。 ・自然や恵みや人々の働きに 感謝。 ・ふるさとやさまざまな地域の 食文化を知る。 ・旬の食材を知ろう。
28	水	まぐろのしぐれどん ぎゅうにゅう しづおかじる ぽんかん	まぐろ たまご ぎゅうにゅう とりにく とうふ	しょうが えだまめ にんじん しめじ はくさい はね ぎ ぽんかん	こめ むぎ ごま さとう げんまい 全国学校給食週間	662 29 19.8 3.2	
29	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき にびたし ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう さけ	さけ	こめ むぎ	585 29.1 18.7 2.2	
30	金	くろざとうパン ぎゅうにゅう ふゆやさいのクリームシ チュー コーンサラダ きっかみかん	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう とう にゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー こかぶ はくさい キャベツ きゅうり コーン みかん	パン くろざとう あぶら こむぎこ バター なまクリーム あぶら さとう 全国学校給食週間	563 20.9 22.7 2.1	献立を立ててみよう 30日献立は6年2組の児童考 案「体ほかほか 冬の旬シ チュー給食」です。ポイントはブ ロッコリーなどの冬野菜を入れ て、寒い冬でもおいしく食べら るように考えたところです。

\*めん類の製造過程でそば、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。食べるときは注意して食べましょう。

\*食材の使用については安全確認に努めています。

\*給食費はすべて食材料費に使用しています。

\*表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

\*「学校給食」「学校の食事」「食育フォーラム」



イラストを使用しています。

### ～お知らせ～

- 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。
- 家庭配付用献立表には、すべ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。



### 免疫力を高めよう!

寒い季節、かぜやインフルエンザなどの感染症の流行が心配されます。予防にはまず手洗いで体の中に入ることを防ぐこと。そして栄養バランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとりましょう。

