


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

日	曜日	こ  ん  だ  て	おもなざいりょうと体の中でののはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ 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		
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	677 21.8 21.4 2.4	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。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		かいそうサラダ	わかめ くわかめ かめ こんぶ あかとさかのり しろうのり しろとさかのり	きゅうり キャベツ コーン			
		パパロア	とうにゅう	だいだい	さとう みずあめ		
13	火	くるざとうしょくパン			くるざとう パン	677 21.8 21.4 2.4	今年もよろしく 
		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	ベーコン	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 きゃべつ	じゃがいも	626 20.1 20.6 1.9	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。地産地消を考えて、静岡県産のじゃがいもを使用したコロケや旬のみかん選んだところです。
		むぎごはん			こめ むぎ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		あぶら じゃがいも さとう はんこ こむぎこ でんぷん		
		ふじさんコロケ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	さとう あぶら		
14	水	ひじきのいために	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	598 24 21.9 2.3	のっぺいうどん 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、のっぺいうどんにしました。体の中から温まりましょう。
		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			
		のっぺいうどん	あぶらあげ 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 でんぷん		
15	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			687 25 23.2 2.9	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られるように考えたところです。
		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		
		わかめごはん	わかめ		ごはん むぎ		
16	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		さとう でんぷん	665 24.4 22.5 2.1	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、旬のみかんも入れて、魚料理でもおいしく食べられるように考えたところです。
		しらすとあおりのあつやきたまご	たまご しらす あおさ		じゃがいも あぶら ごま あぶら ごま さとう		
		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			
		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	560 25.7 20.5 2.5	手を洗おう 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		でんぷん さとう		
		さばのねぎソース	さば	はねぎ	じゃがいも さとう パター		
		じゃがいものとき	かつおぶし				
20	火	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		572 22.8 18.3 1.7	魚をたべよう ぶりにはEPAやDHAなど血液をさらさらにし、脳の発育に欠かせないあぶらが多く含まれています。血行をよくするビタミンEもたくさん含まれています。冬に獲れる寒ぶりは、油がのってとくにおいしいと言われています。
		みかん		みかん			
		ぶどうパン		ぶどう	パン さとう		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
21	水	やきそば	ぶたにく	キャベツ もやし にんじん	めん あぶら	623 22.8 21.2 1.4	魚をたべよう ぶりにはEPAやDHAなど血液をさらさらにし、脳の発育に欠かせないあぶらが多く含まれています。血行をよくするビタミンEもたくさん含まれています。冬に獲れる寒ぶりは、油がのってとくにおいしいと言われています。
		たまごスープ	たまご とうふ	たまねぎ ちんげんさい	でんぷん		
		むぎごはん			こめ むぎ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		さとう あぶら		
22	木	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 でんぷん	623 22.8 21.2 1.4	魚をたべよう ぶりにはEPAやDHAなど血液をさらさらにし、脳の発育に欠かせないあぶらが多く含まれています。血行をよくするビタミンEもたくさん含まれています。冬に獲れる寒ぶりは、油がのってとくにおいしいと言われています。
		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		
		むぎごはん			こめ むぎ		
		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		さとう はんこ こむぎこ あぶら	623 22.8 21.2 1.4	魚をたべよう ぶりにはEPAやDHAなど血液をさらさらにし、脳の発育に欠かせないあぶらが多く含まれています。血行をよくするビタミンEもたくさん含まれています。冬に獲れる寒ぶりは、油がのってとくにおいしいと言われています。
		ぶりのみそづけフライ	ぶり みそ				
		ポイルキャベツ		きゃべつ			
		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		

