

1月のきゅうしょくこんだて

令和7年度 静岡市立清水入江小学校（実施予定回数15

献立作成テーマ：感謝して食べよう

静岡のめくみと食を支える人たち

日	曜日	こんだて	栄養量						
			あか	みどり	きいろ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	おつや力になる	一口メモ			
8	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			558	26.1	295	1.6
		むぎごはん			こめ むぎ				
		ごもくやきにく	ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし ピーマン しょうが にんにく	あぶら	明けましておめでとうございます。黒豆は、皮が黒い大豆で、黒豆の煮豆は、お正月のおせち料理の定番です。「まめに働く」「まめに暮らす」という縁起の良い意味があります。			
		みそしる	あぶらあげ みそ	だいこん こまつな					
		くろまめ	くろまめ						
9	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			610	23.6	307	1.6
		りんごパン		りんご	パン				
		ぎゅうにくのトマトいため	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム	あぶら バター こむぎこ マカロニ	今日の果物は「ポンカン」です。ポンカンは、インド原産のかんきつ類で、日本では明治時代から生産されるようになりました。12月から2月ごろに出まわるみかんです。			
		コーンサラダ		きゃべつ きゅうり とうもろこし	あぶら さとう				
		くだもの		ポンカン					
14	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			562	27.1	354	2.2
		むぎごはん			こめ むぎ				
		さけのしおやき	さけ			今日の鮭の塩焼きの鮭は、「銀鮭」という鮭です。鮭の仲間の中で、一番身に脂があり、おいしい鮭です。残さず食べましょう。			
		ごまあえ		キャベツ もやし こまつな にんじん	さとう ごま				
		みそしる	なまあげ わかめ みそ	たまねぎ	じゃがいも				
15	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			567	25.5	348	1.9
		むぎごはん			こめ むぎ				
		おやこに	とりにく たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん しいたけ だけのこ	さとう	親子には、卵・鶏肉・かまぼこと、たくさんの野菜が入っていて、栄養豊富なおかずです。ご飯にのせて、親子丼のようにして、ご飯も親子煮も残さず食べましょう。			
		きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり キャベツ だいこん	ごま				
		あじつけにぼし	あじつけにぼし						
16	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			584	25.4	316	2.3
		エビカツバーガー		キャベツ	パン あぶら	今日は、エビカツとキャベツをパンにはさんで、食べてください。今日のパンは、玄米パンです。玄米は、食物せんい・ビタミンB1を多く含んでいます。パンもしっかり食べましょう。			
		ミネストローネスープ	とりにく	たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも				
		りんごゼリー			りんごゼリー				
19	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			652	25.0	593	2.0
		あげパン			パン さとう あぶら	今週は、給食記念週間です。県内産の食材を使った献立や給食が始まった頃の献立が出てきます。今日の揚げパンは、1・2年生は一人一本、3・4年生は一人二本、5・6年生は小さいパンと大きいパンが一本ずつです。豚汁の量が多いのでお代わりをして食べてください。			
		ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん こんにゃく ごぼう はねぎ	さといも				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
20	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			631	22.1	281	2.7
		カレーライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース	こめ むぎ じゃがいも	今日のソテーのチンゲンサイは、中国野菜で白菜の仲間です。静岡県西部でたくさん生産されています。今日のカレーの中の豚肉も静岡県産です。			
		チンゲンサイのソテー	ベーコン	もやし チンゲンサイ とうもろこし	あぶら				
21	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			570	26.6	294	1.7
		まぐろのしくれどん	まぐろ たまご	えだまめ	こめ むぎ さとう	今日は、ご飯の上にまぐろのしくれ煮と炒り卵を盛り付けて食べてください。			
		のっぺいじる	とりにく とうふ	しいたけ だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	さといも でんぶ				
		いちごゼリー			いちごゼリー				

22	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			621	30.0	371	2.4
		はっぼうめん	ぶたにく いか	だけのこ にんじん ぎくらげ はくさい しょうが にんにく ピーマン	ちゅうかめん こまあぶら でんぶん	具だくさんのあんかけを麺にからめて食べてください。竹輪の磯辺揚げは、1～4年生は1人二個、5・6年生は1人三個です。この竹輪は静岡市で作られています。			
		ちくわのいそべあげ	ちくわ たまご あおのり		あぶら こむぎこ				
		はっこうにゅう	はっこうにゅう						
23	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			544	24.7	417	1.8
		ロールパン			パン	今日の給食は、戦後の給食が始まった頃の給食をアレンジした献立です。今日のすいとんは、肉やたくさん野菜が入っていますが、当時のすいとんは、小麦粉を練って作ったすいとんと芋ぐらいしか入っていませんでした。具だくさんのすいとんを残さず食べましょう。			
		すいとん	とりにく	だいこん にんじん はくさい しょうが	さといも すいとん				
		だいすとじゃこのあげに	だいす かたくちいわし	しょうが	でんぶん さとう あぶら				
		いちごジャム			いちごジャム				
26	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			586	19.4	331	2.4
		むぎごはん			こめ むぎ	今日はさわらのから揚げに、野菜の甘酢あんかけをかけて食べてください。お酢の酸味が苦手な人が多いので、お酢を控えめにあんかけを作りました。さわらと一緒に残さず食べましょう。			
		しろみざかなのやさいあんかけ	さわら	しいたけ たまねぎ にんじん	あぶら でんぶん さとう				
		つみれじる	つみれ なまあげ みそ	だいこん ねぎ	さつまいも				
		のりつくだに	のりつくだに						
27	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			576	24.6	336	2.6
		わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	今日の石狩汁は、北海道の郷土料理です。北海道でたくさん漁獲される鮭やたくさん生産されるじゃが芋が石狩汁に入っています。石狩汁には野菜もたくさん入っているので、残さず食べましょう。汁にも色々な食材の栄養やうま味が出ているので汁も全部飲んで下さい。			
		あつやきたまご	たまご しらす あおさ						
		こまつなのびたし	あぶらあげ	こまつな もやし しめじ	／				
		いしかりじる	さけ	だいこん にんじん こぼう こんやく はくさい ねぎ しょうが	じゃがいも				
28	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			631	26.4	314	2.4
		ぶどうパン		ほしぶどう	パン さとう あぶら	今日の果物は「いよかん」です。いよかんは、明治時代に山口県で発見されて、今は愛媛県が全国の生産量の9割以上を生産しています。いよかんは1～3月が旬です。いよかんの薄皮には、食物繊維がたくさん含まれているので、薄皮ごと食べてください。			
		すぶた	ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ だけのこ ピーマン	あぶら でんぶん さとう				
		ワンタンスープ	ぶたにく	こまつな ねぎ	ワンタン				
		くだもの		いよかん					
29	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			605	23.4	329	2.0
		むぎごはん			こめ むぎ	今日のあじのフライは、骨はとってありますが、まれに骨が残っていることがあるので気をつけて食べてください。しっぽの付け根の所には、硬い骨が残っていることが多いので特に、気をつけてください。			
		あじフライ	あじ		あぶら パンこ				
		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 さとう マヨネーズ				
		みそしる	とうふ みそ	なめこ えのきだけ こまつな					
30	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			571	25.1	336	3.0
		くろパン			パン さとう あぶら	今日の焼きそばは、おでん粉が入った和風焼きそばです。おでん粉のだしの風味がすすかにするとと思います。			
		わふうやしきそば	ぶたにく いか おでんこ	キャベツ にんじん もやし しょうが	あぶら ちゅうかめん				
		わかめスープ	わかめ たまご	ねぎ	こま でんぶん				
		ぶどうゼリー			ぶどうゼリー				

○ 給食費は、すべて食材料費に使われています。

○ パンの製造過程で卵、ごま、大豆、りんご等が混入する可能性があります。

○ 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。

○ 魚には小骨が残っている場合があるため、食べる時は注意してください。

○ 食材の使用については、今後さらに安全確認につとめていきます。

○ 都合により献立に変更がある場合があります。

◎ 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。

◎ 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。

<お知らせ>

*23日(金)…3年生は社会科見学のため給食がありません。