



# きゅうしょくこんだてひょう



給食予定回数 16回

静岡市立清水岡小学校

日	よ う び	こんだて	(あか)	(みどり)	(き)	エネルギー-kcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 塩分g	ひとくちメモ
8	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ブリのみそつけフライ こうはくなます しづおかじる だいだいのパパロア	からだをつくる ぎゅうにゅう ブリ さいきょうみそ だいこん にんじん とりにく なると とうふ いわしだんご とうにゅう	からだのちょうしを とのえる パンご こむぎご あぶら さとう はくさい こまつな にんじん ねぶかねぎ えのきだけ たいだい	ねつやちからの もとになる こめ むぎ パンご こむぎご あぶら むしめん あぶら でんぶん	657 22.2 19.3 478 2.2	今年もよろしくお願ひします 冬休みも終わり今日から給食が始まります。生活リズムは戻ってきてますか?まだ寒いですが、「早寝・早起き・朝ごはん」で今年も元気に過ごしましょう。
9	金	バターロールパン ぎゅうにゅう やきそば たまごスープ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ チーズ	キャベツ もやし にんじん しょうが はねぎ	パン むしめん あぶら でんぶん	585 25.7 26.6 366 2.7	やきそば やきそばには、めんの1.5倍の量の野菜が入っています。また、めんは油で揚げています。おいしく仕上げるために3つの釜に大量の野菜とめんを分けていっせいに作ります。
12	月	成人の日					
13	火	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 なつとう にびたし	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ なつとう あぶらあげ	だいこん にんじん いんげん こんにゃく こまつな はくさい	こめ むぎ さとう あぶら ごま さとう あぶら ごま	616 25.3 18.7 404 2.0	和食 和食は日本人の伝統的な食文化で、世界的にも注目されています。給食でも子どもたちに和食のよさを伝えたいと考えています。
14	水	カレーライス ぎゅうにゅう かいそうサラダ あじつけにぼし	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ かえりにぼし	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり ドレッシング ごま さとう	こめ むぎ じゃがいも あぶら じゃがいも きゅうり ごま さとう	608 12.4 16.4 352 2.2	カレー カレーはいろいろな野菜を煮込んで作り主食と一緒に食べることができますし栄養もとれます。岡小のみんなが大好きな給食献立の1つです。サラダも牛乳も味付け煮干しも残さず食べてくださいね。
15	木	ソフトめん ミートソース ぎゅうにゅう じゃがいものこうみあげ ヨーグルト	ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう あおのり ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム あおのり	ソフトめん あぶら じゃがいも でんぶん あぶら	650 28.3 20.5 374 2.0	ひと口だけで食べてみよう 私たちが食べることで命を保つたり活動したり、成長をしたりしています。毎日を元気に過ごすためにも、好き嫌いをしないで食べることができます。
16	金	げんまいパン ぎゅうにゅう ハンバーグ ポテサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ぎゅうり たまねぎ ホールコーン ペーコン	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり たまねぎ ホールコーン ほれんそう にんじん はくさい	パン げんまい さとう あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ さとう あぶら	611 24.4 26.2 371 2.4	きれいに手を洗いましょう 
19	月	むぎごはん ぎゅうにゅう サケのしおやき はくさいのにびたし ぶたじる	ぎゅうにゅう ぎんさけ ちくわ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	はくさい にんじん たまねぎ にんじん はくさい	こめ むぎ あぶら なまクリーム ドレッシング さとう	601 30.6 18.6 363 2.2	共食 誰かと食事を共にすることを「共食」といいます。食事を共にすることでコミュニケーションが図られ、お互いの心や体の調子を知ることができます。また、楽しい食事は心の安定にもつながります。
20	火	ロールパン ぎゅうにゅう ふゅやさいのクリームシチュー フレンチサラダ とうにゅういちごプリン	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ ぎゅうり きゅうり とうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい カリフラワー ブロッコリー ホールコーン いちご	パン あぶら なまクリーム ドレッシング さとう	680 22.8 31.2 352 2.6	ブロッコリー ブロッコリーは濃い緑色をしていて、葉物野菜と同じ仲間に見えますが、実は小さなつぼみが集まっています。カリフラワーも同様で、つぼみを食べる野菜です。収穫しないおくと花が咲きます。
21	水	うなたまにょくどん ぎゅうにゅう のっぺいじる みかん	うなぎ たまご ぎゅうにゅう とりにく とうふ	さとう さとう あぶら さとう あぶら ねぶかねぎ しいたけ みかん	こめ むぎ さとう さとう あぶら さとう あぶら さとう でんぶん	677 28.8 22.3 397 1.8	感謝の気持ち 岡小学校には毎日たくさんのが給食の材料が運ばれてきます。どれもが生産者の方が大切に育てたり製造したりしたものです。多くの人に支えられて給食を食べることができることに感謝の気持ちいっぱいです。

日	よ う び	こんだて	(あか)	(みどり)	(き)	エネルギー たんぱく質 脂質g カルシウムmg 塩分g	ひとくちメモ
22	木	むぎごはん			こめ むぎ	621	口中調味
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごまあぶら さんおんとう	22.9	ごはんとおかずを交互に食べるとたん白なごはんとおかずがほどよく混ざり、おいしく感じられると言われています。これは「口中調味」といいます。
		なまあげのちゅうかに	ぶたにく なまあげ ちくわ	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ	でんぶん	16.8	ごまあぶら さんおんとう
		きゅうりのちゅうかあえ		ぎゅうり こかぶ	さとう ごまあぶら ごま	403	さとう
		マンゴーアセロラゼリー		マンゴー アセロラ	さとう	2.0	
23	金	まるがたパン			パン	707	正しい姿勢で食べていますか？
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.5	
		ポークピーンズ	ぶたにく たいす	たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも あぶら さとう	28.4	
		ブロッコリー サラダ (ツナマヨネーズぞえ)	まぐろ	ブロッコリー キャベツ	マヨネーズ	583	
		とうにゅうヨーグルト	とうにゅうヨーグルト	ブルーベリー		2.5	
26	月	むぎごはん			こめ むぎ	655	ふるさと給食の日
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.6	静岡には「静岡おでん」という全国的に有名なご当地グルメがあります。黒はんぺんやおでん粉など静岡ならではの食材も入っている、まさにふるさとの味です。
		しづおかおでん		ぎゅうすじ ぶたもつ こんぶ さつまあげ くろはんぺん うずらたまご おでんこ	たいこん こんにゃく じゃがいも	15.1	
		キャベツのごまあえ		きやべつ にんじん もやし	さとう ごま	357	
		ちいさなカスタードたいやき	にゅうせいひん たまご	こむぎご さとう あぶら		2.1	
27	火	ロールパン			パン	597	すいとん
		いちごジャム	いちごジャム			24.5	すいとんは小麦粉の団子を野菜などと煮た汁物です。过去に日本には食糧不足の時代がありました。その頃に主食と副食を兼ねた食事として食べられていたようです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.2	
		すいとん	とりにく とうにゅう	たいこん はくさい にんじん しょうが	こむぎご でんぶん	427	
		だいすとじやこのあげに	だいす かえりにぼし		さつまいも でんぶん さとう あぶら	2.1	
28	水	むぎごはん			こめ むぎ	628	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.9	静岡市のおいしい静岡 いただきます！
		マーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ	たけのこ しいたけ にんじん ねぶかねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう ごまあぶら	19.9	ウェブサイトで紹介している給食のレシピ もぜひご覧ください！
		ワンタンスープ	ぶたにく たまご みそ	はくさい にんじん はねぎ たまねぎ しょうが	でんぶん ごまあぶら	402	
29	木	むぎごはん			こめ むぎ	667	ふるさと給食の日
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.0	
		おやこに	とりにく たまご かまぼこ	たまねぎ しいたけ	さとう	19.6	静岡生まれのみかんです！
		にんじんのきんぴら	さつまあげ	にんじん ごぼう	ごま さとう ごまあぶら	350	
		みかん		みかん		1.9	
30	金	バターロールパン			パン	536	サラダ
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.7	サラダの語源はラテン語で「塩」を意味する「サール」から来ているとされています。
		ビーフシチュー	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム	じゃがいも あぶら	21.5	もともと野菜には塩だけをかけて食べていたからでしょうか。今はいろいろな味でサラダを楽しめますね。
		コーンサラダ		キャベツ ぎゅうり ホールコーン	ドレッシング	295	
						2.0	

## →→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・ささげ・ 菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・ トマトシチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ ポタージュスープ・コロッケ・ せんキャベツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあん かけ・牛乳・甘酢あえ・ 果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・ 果物(バナナ)・スープ



全国学校給食週間  
1月24日から30日

毎日の給食は、たくさんの人々  
が関わり心を込めて準備して  
くれています。食べることの大  
切さを理解し感謝していただき  
ましょう。



※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、落花生、アーモンド、オ  
レンジ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バ  
ナナ、豚肉、りんご、ゼラチンが混入する可能  
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。

※少年写真新聞社のイラストを使用しています。