

2026年



こんだてひょう

令和7年度 静岡市学校給食献立作成テーマ
「感謝して食べよう 静岡のめくみと食を支える人たち」

実施回数 16回
静岡市立清水高部小学校
静岡市立高部こども園

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 カルシウム 食塩相当量	おしらせ
		体を作るものになる (あか)	体の調子を整えるものになる (みどり)	エネルギーのもとになる (き)		
8	むぎごはん			こめ むぎ	624 Kcal 22.9 g 344 mg 1.4 g	ふりは、冬の味覚を代表する魚です。成長にしたがって呼び名が変わるので出世魚として縁起がよいとされています。黒豆には、「まめ」に働いて元気に過ごせますよという願いがこめられています。そのため、お正月料理に使う地域もたくさんあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ふりのみそづけフライ	ふり こめみそ		パンこ こむぎこ あぶら		
	はくさいづけ	しおこんぶ	はくさい	ごま		
	けんちんじる	とりにく あぶらあげ とうふ	こぼろ こんにゃく にんじん だいこん はねぎ	さといも あぶら		
木	やわらかくろまめ	くろだいず		さとう		
9	マーガリンパン			マーガリン パン	630 Kcal 28.1 g 322 mg 2.3 g	ポークビーンズは豚肉と豆をトマト味で煮込んだ料理です。豚肉と大豆が入っているので、たんぱく質が豊富にとれて成長期のみなさんにピッタリの料理です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム	あぶら さとう		
金	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー キャベツ とうもろこし	コールスロートレッシング		
13	むぎごはん			こめ むぎ	613 Kcal 23.9 g 337 mg 2.0 g	今日のこんだては、給食の人気メニューのひとつ、から揚げです。副菜には、野菜（ビタミン）もとれて、いりとりも良いナムルをチョイスしました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりのからあげ	とりにく	しょうが	でんぷん あぶら		
	ナムル		ほろれんそう にんじん もやし	さとう ごまあぶら ごま		
火	みそしる	わかめ とうふ みそ	えのきだけ ねぶかねぎ	じゃがいも		5年生が家庭科の授業で考えてくれた副菜（和え物）を採用しました◎
14	むぎごはん		ふるさと給食の日	こめ むぎ	616 Kcal 25.6 g 416 mg 1.6 g	★ふるさと給食の日 生揚げは豆腐を厚く切って、油で表面を揚げた食べ物です。外側はこんがりとしたきつね色ですが、中は生の豆腐のままなので「生揚げ」と呼ばれています。給食の生揚げは、清水区のお豆腐屋さんのものを使用しています。
	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 なまあげ うすらたまご	しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ	さとう でんぷん		
	きゅうりのちゅうがあえ		きゅうり こかぶ こかぶのは	さとう ごまあぶら ごま		
水	マンゴープリン	にゅうせいひん	マンゴー	さとう		
15	ソフトめん			ソフトめん	662 Kcal 29.7 g 553 mg 1.7 g	じゃがいもの香味揚げの衣には、青のりが入っています。青のりは、熱をいれることで香りがよくなります。
	ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	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		
	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 こむぎこ ごま あぶら		
木	ヨーグルト	ヨーグルト				
16	ロールパン			ロールパン	591 Kcal 24.0 g 309 mg 2.0 g	シチューとは、肉や野菜をスープで長時間煮込んだ料理です。今日のビーフシチューは、デミグラスソースやウスターソースをベースに、野菜や肉を赤ワインと一緒に煮込んでいます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ビーフシチュー	ぎゅうにく チーズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	あぶら じゃがいも		
金	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 マヨネーズ さとう		
19	ロールパン			ロールパン	590 Kcal 22.8 g 350 mg 2.1 g	温かい給食を届けるために、ギリギリまで大きな釜でクリームシチューを煮込んで作っています。素早く配膳して、温かいうちに食べて下さいね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ふゆやさいのクリームシチュー	とりにく だいず チーズ 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 カリフラワー はくさい	じゃがいも あぶら パター こむぎこ なまクリーム		
	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	あぶら さとう		
月	いちごのムース	とうにゅう	いちご	さとう		
20	むぎごはん			こめ むぎ	612 Kcal 21.5 g 341 mg 2.1 g	今日は、みんなが好きなハンバーグに、いりとりも良くビタミンも豊富なサラダ、無機質やたんぱく質もとれるみそ汁の組み合わせです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	てりやきハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう でんぷん		
	ポテトサラダ		とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ	じゃがいも さとう マヨネーズ		
火	みそしる	わかめ あぶらあげ とうふ みそ	だいこん ねぶかねぎ			6年生が家庭科の授業で考えてくれた献立（主菜・副菜・みそ汁の具材）を採用しました◎
21	マーガリンパン			パン マーガリン	585 Kcal 23.1 g 451 g 2.5 g	今日のパンには切れ目が入っています。焼きそばをはさんで、焼きそばパンを作ってみてください。手で持てて食べるので、給食の前にはしっかり手洗いをしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	焼きそば	ぶたにく いか	しょうが にんじん もやし キャベツ	めん あぶら		
	チンゲンサイのスープ	とうふ	チンゲンサイ たまねぎ ねぶかねぎ とうもろこし			
水	ソーダフロートゼリー	とうにゅう		さとう		

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 カルシウム 食塩相当量	おしらせ
		体を作るものになる (あか)	体の調子を整えるものになる (みどり)	エネルギーのもとになる (き)		
22	まぐろのしょうどん (むぎごはん)			こめ むぎ	627 Kcal 25.0 g 284 mg 1.6 g	今日の二色丼の具は、まぐろの油漬けを使い、醤油などで味付けをして作りました。炒り卵と一緒にごはんのせて食べてくださいね。ごはんのように、気を付けて食べましょう。
	(まぐろに)	ツナ	しょうが えだまめ	さとう		
	(いりたまご)	たまご		さとう あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
木	のっぺいじる	とりにく とうふ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぶかねぎ	さといも でんぶん		
23	むぎごはん			こめ むぎ	581 Kcal 22.5 g 26.1 mg 2.3 g	酢豚は中華料理のひとつです。角切りの豚肉を油で揚げて、野菜を炒め、甘酢あんて絡めた料理です。酢を使っているため、疲れをとる働きもあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	すぶた	ぶたにく	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ししいたけ	でんぶん あぶら		
金	ワントンスープ		ねぶかねぎ はくさい	ワントン		



★1月24日～1月30日は「全国学校給食週間」です。
給食の歴史を振り返り、理解を深め、給食への関心を高める1週間です。
おうちの人や先生にも給食の思い出を聞いてみましょう！



全国学校給食週間

26	むぎごはん			こめ むぎ	561 Kcal 30.2 g 32.7 mg 2.2 g	★全国学校給食週間「始まりの給食」 明治22年に山形県の小学校で、お弁当を持ってこられない子どもたちのために「おにぎり・鮭の塩焼き・漬物」を提供したことが給食の始まりと言われています。今日は、当時の給食を意識した献立です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのしおやき	さけ				
	いそかあえ	のり	こまつな キャベツ もやし			
月	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく はねぎ	さといも		
27	しょうパン			しょうパン	605 Kcal 26.6 g 42.4 g 2.3 g	★全国学校給食週間「戦後の給食」 すいとんとは、小麦粉で作った生地をちぎったり、丸めたりしたものを入れて煮込んだ料理です。食べるものが少なかった時代に、お米のかわりに食べていたそうです。今日の給食では、いろいろな具材と一緒に煮込んで作りました。
	いちごジャム		いちご	さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	すいとん	とりにく	だいこん はくさい にんじん	こむぎこ でんぶん		
火	だいずとじゃこのあげに	だいず ちりめんじゃこ		さつまいも あぶら さとう		
28	さとうあげパン			ロールパン さとう あぶら	594 Kcal 21.7 g 34.1 mg 2.4 g	★全国学校給食週間「完全給食」 昭和25～30年ごろ、アメリカから小麦の援助があり、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が実施されるようになりました。揚げパンは、砂糖がまぶしてあるので、栄養価が高く貴重な食べ物として重宝されていました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご(そぼろ)	たまご とりにく		さとう		
	みだくさんじる	とうふ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ねぶかねぎ	さといも こまあぶら		
水	あおしまみかん		みかん			
29	カレーライス(むぎごはん)			こめ むぎ	610 Kcal 22.6 g 33.4 g 2.3 g	★全国学校給食週間「米飯給食の導入」 昭和50年代には、米飯を主食とした学校給食が正式に始まり、カレーライスが全国で登場するようになりました。現在では、給食の定番メニューのひとつです。
	(ルウ)	ぶたにく	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		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かいそうサラダ	わかめ くきわかめ	きゅうり キャベツ	わふうドレッシング		
木	かたぬきチーズ	チーズ				
30	むぎごはん			こめ むぎ	652 Kcal 27.6 g 34.5 g 2.3 g	★全国学校給食週間「現在の給食」 現在では、給食を通して子どもたちや保護者の方々に「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、地元の食材を活用した「ふるさと給食」などを実施しています。今日は、地元の食材をたくさん使った静岡おでんです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しずおかおでん	ぎゅうすじ ぶたもつ こんぶ さつまいも くろはんぺん すじほこ うすらたまご おでんこ	こんにゃく だいこん	じゃがいも さとう		
	ごまあえ		もやし ほうれんそう にんじん	さとう すりごま		
金	ミニたいやき(カスタード)	たまご		こむぎこ さとう		

*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、ごま、大豆、りんご等」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りますので、食べるときは注意してください。 *表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・カルシウム・食塩)は3・4年生の数値です。

*学校給食センターや小学校の給食室では調理員を募集しています。 *イラストは「少年写真新聞社」のものを使用しています。



給食が始まったのはいつから？

日への学校給食は、山形県鶴岡市の私立忠孝小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・もぎわ・ゆめ給食	ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー	「カレーライス」(脱脂粉乳・水・バター・トマト・じゃがいも・セロリ・キャベツ・マッシュルーム)	ソフト食(カレーライス)・おにぎり・じゃがいも・キャベツ・セロリ・キャベツ・マッシュルーム	カレーライス・牛乳・じゃがいも・キャベツ・セロリ・キャベツ・マッシュルーム

