

2026年



こんだてひょう

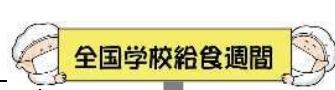
令和7年度 静岡市学校給食献立作成テーマ
「感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち」実施回数 16回
静岡市立清水高部小学校
静岡市立高部こども園

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)	エネルギーのものになる (き)		
	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
8	ぶりのみそづけフライ	ぶり こめみそ		パンこ こむぎこ あぶら	624 Kcal 229 g 344 mg 1.4 g	ぶりは、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」に勧いて元気に過ごせますようにという願いが込められています。そのため、お正月料理に使う地域もたくさんあります。
	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	ごぼう こんにゃく にんじん たいこん はねぎ	さといも あぶら		
木	やわらかくろまめ	くろだいす		さとう		
	マーガリンパン			マーガリン パン		
9	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			630 Kcal 281 g 322 mg 2.3 g	ポークピ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どれで成長期のみなさんにピッタリの料理です。
	ポークピーンズ	ふたにく だいす	たまねぎ にんじん マッシュルーム	あぶら さとう		
金	プロッコリーサラダ			プロッコリー キャベツ とうろこし	コールスロードレッシング	
	むぎごはん			こめ むぎ		
13	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			613 Kcal 239 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、いろいろと良いナムルをチョイスしました。
	とりのからあげ	とりにく	しょうが	でんぶん あぶら		
	ナムル		ぼうねんそう にんじん もやし	さとう ごまあぶら こま		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◎
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		
	むぎごはん		ふるさと給食の日	こめ むぎ		
14	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			616 Kcal 256 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。
	なまあげのちゅうかに	ふたにく なまあげ うずらたまご	しいたけ だけのこ たまねぎ キャベツ	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 こかぶのは	さとう ごまあぶら こま		
水	マンゴープリン	にゅうせいひん	マンゴー	さとう		
	ソフトめん			ソフトめん		
15	ミートソース	ぎゅうにく ふたにく 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	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。
	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				
	ロールパン			ロールパン		
16	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			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。
	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 ジャガイモ		
金	マカロニサラダ		キャベツ きゅうり とうろこし	マカロニ マヨネーズ さとう		
	ロールパン			ロールパン		
19	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ひゅうやさいのクリームシチュー	とりにく だいす 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 バター こむぎこ なまクリーム	590 Kcal 228 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。素早く配ぜんして、温かいうちに食べて下さいね。
	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり とうろこし	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		
	むぎごはん			こめ むぎ		
20	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			612 Kcal 215 g 341 mg 2.1 g	今日は、みんなが好きなハンバーグに、いどりよ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ぞ汁の組み合わせです。
	てりやきハンバーグ	とりにく ふたにく	たまねぎ	さとう でんぶん		
	ポテトサラダ		とうろこし 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		6年生が家庭科の授業で考えてくれた献立（主菜・副菜・みぞ汁の真材）を採用しました◎
火	みそしる	わかめ あぶらあげ とうふ みそ	たいこん ねぶかねぎ			
	マーガリンパン			パン マーガリン		
21	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			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。手で持って食べる所以、給食の前にはしっかり手洗いをしましょう。
	やきそば	ふたにく 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	まぐろのにょくどん (むぎこはん)			こめ むぎ	627 Kcal 250 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にのせて食べてくださいね。ごぼさないように、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		
木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
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		
むぎこはん			こめ むぎ			
23	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			581 Kcal 225 g 261 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、甘酢あんで絡めた料理です。酢を使ってるので、疲れをとる働きもあります。
すぶた	ぶたにく	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ピーマン		でんぶん あぶら		
金	ワンタンスープ		ねぶかねぎ はくさい	ワンタン		



★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！



26	むぎこはん			こめ むぎ	561 Kcal 302 g 327 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			
	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 ねねぎ	さといも		
27	しょくパン			しょくパン	605 Kcal 26.6 g 424 g 2.3 g	●全国学校給食週間「戦後の給食」 すいどんとは、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				
	すいどん	とりにく	だいこん はくさい にんじん	こむぎこ でんぶん		
	だいすとじゃこのあげに	だいす 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 341 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 ごまあぶら		
	あおしまみかん		みかん			
29	カレーライス（むぎこはん）			こめ むぎ	610 Kcal 22.6 g 334 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、給食の定番人気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 ジャガイモ		
	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		
	かたぬきチーズ	チーズ				
30	むぎこはん		ふるさと給食の日	こめ むぎ	652 Kcal 27.6 g 345 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	ぎゅううすじ ぶたもち こんにゃく さつまあげ くろはんへん すじほこ うずらたまご 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		
	ミニたいやき（カスター）	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
鶴岡初の公立要素小学校にお
いて、明治22年に無償で始
まつたとされています。その
目的は、貧困児を救うための
ものでした。

→→→ 学校給食の歴史の移りかわり →→→



おにぎり むぎり
牛の煮物



玉子焼き(豆腐や豆)
トマトソース



ソーセージ(豚肉)
玉子焼き(卵)
野菜(白菜)
ごはん(米)



ソーセージ(豚肉)
玉子焼き(卵)
野菜(白菜)
ごはん(米)



カレーパン(牛乳)
玉子焼き(卵)
野菜(白菜)
ごはん(米)



今のおでん
くらべたり、ご家庭で
おでんの美味しいおもしろい
してみませんか？