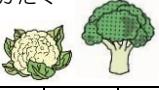


1月きゅうしょくこんだて

令和7年度 静岡市立清水不二見小学校 (実施予定回数15回)

献立作成テーマ：かんしゃして食べよう
静岡のめぐみと食を支える人たち

日	曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			おもな調味料	栄養量				
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつや力になる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	
			あか	みどり	きいろ		一口メモ				
9	金	むぎごはん			こめ むぎ		638	23.9	369	2.3	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				冬元気すごそう				
		カレー	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト りんご	あぶら ジャガイモ	万レールウ ちゅうのうソース ウスターーソース チャツネ ニンニク	冬休みが明け、今日から給食が始まります。冬休み中の食生活はどうでしたか？『早寝・早起き・朝ごはん』はできましたでしょうか？しっかり食べて栄養をとり、運動や睡眠を大切にし、さむい冬を元気に過ごしましょう。				
		かいそうサラダ	わかめ ぐきわがめ こんぶ あかとさかのり しろふのり しろとさかのり	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				606	22.9	349	2.5	
13	火	ほしむどうりロールパン		ほしむどう	ロールパン		冬野菜				
		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 ぎゅうにゅう	たまねぎ ブロッコリー にんじん カリフラワー はくさい	あぶら	しお こしょう ホワイトルウ コンソメ とろがらスープ	ブロッコリー、カリフラワー、白菜は、冬が旬の野菜です。かぜなどの病気から体を守る栄養がたくさん含まれています。				
		フレンチサラダ		キャベツ きゅうり コーン	あぶら さとう	す しお こしょう					
14	水	しずおかいちごムース	とうにゅう ゼラチン	いちご	さとう みすあめ でんぶん あぶら		正月料理				
		なめし		のざわなづけ	こめ むぎ	しお	587	22.2	352	2.7	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				みなさんは、お正月にどんな料理を食べましたか？日本では昔から、おせち料理やお雑煮などを食べます。「紅白なます」は、一家の平和と平安を、「黒豆」は「まめ（まじめ・健康）に働くように」という願いがこめられています。				
		あつやきたまご	お正月こんだて	たまご							
		こうはくなます		だいこん にんじん	さとう	す しお					
15	木	しづおかじる	いわし たら だいす あおのり とうふ	はくさい ねぶかねぎ えのき しめじ	でんぶん さとう あぶら	しお しょうゆ さけ だし (かつおぶし)	ぼんかん				
		くろまめ	くろまめ		さとう	しお	ぼんかんは、豊かな香りと甘みが特徴で、1月から2月が旬の果物です。今から1000年以上前にインドで生まれ、明治時代に日本に伝わりました。名前の「ボン」はインドの地名、「カン」は、みかんという意味からついたと言われています。				
		ソフトめん			ソフトめん		643	29.1	306	1.4	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				ぼんかん				
		ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく だいす 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	あかワイン しお トマトケチャップ ウスターーソース とんかつソース チャツネ コンソメ こしょう					
16	金	じゃがいものこうみあげ	あおのり		じゃがいも ごま こむぎこ あぶら	しお	こまつな				
		ぼんかん		ほんかん			静岡県ではこまつな栽培がとても盛んです。一年を通して収穫されますが、冬が旬の野菜です。骨や歯をじょうぶにするカルシウムが、たくさん含まれています。他にも、血を作る鉄分や、かぜなどの病気やハイ菌から体を守るビタミンがたっぷりです。				
		むぎごはん			こめ むぎ		587	25.8	381	2.3	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こまつな				
		やさいぶりかけ	かつおぶし	ひろしまな だいこんば きょうな あかしそ にんじん かぼちゃ	さとう あぶら	しお みりん					
19	月	さといもとだいこんの こまみそに	とりにく	だいこん こんにゃく にんじん いんげん	さといも あぶら こま さとう	みぞ しょうゆ みりん だし (かつおぶし)	厚揚げ				
		なっとう	ふるさと給食の日 なっとう かつお こんぶ		さとう	しょうゆ しお みりん りんごす	厚揚げは、とうふを油であげて作られています。骨や歯をじょうぶにするカルシウムがたくさん含まれています。				
		おひたし		こまつな はくさい		しょうゆ だし (かつおぶし)					
		むぎごはん			こめ むぎ		618	25.4	545	1.7	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				厚揚げ				
20	火	あつあけのちゅうかに	ぶたにく あつあけ うすらたまご	しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ	こまあぶら さとう でんぶん	ちゅうかスープ しょうゆ みりん オイスターソース	チンゲンサイ				
		きゅうりのちゅうかあえ		きゅうり かぶ かぶのは	さとう ごま こまあぶら	うすくちしょうゆ す	静岡県のチングンサイの生産量は、全国で2番目に多いです。チングンサイは白菜の仲間で、シャキシャキした歯ごたえと、ほのかに甘みがあるのが特長です。磐田市や浜松市を中心に栽培されています。				
		杏仁風プリン	とうにゅう	もも あんず	さとう みすあめ						
		マーガリン入りロールパン			ロールパン マーガリン		602	24.9	323	3.5	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				チングンサイ				
21	水	やきそば	ふるさと給食の日 	ぶたにく いか	にんじん キャベツ りょくとうもやし しょうが	むしめん あぶら	しお こしょう ウスターーソース とんかつソース マギーフィヨン	酢豚には、にんじん、ピーマン、玉ねぎなど、たくさんの中の野菜が入っています。料理のおいしさには味だけではなく、食欲をそそる彩りも大切です。色とりどりの野菜には、それぞれ違う栄養がたっぷり詰まっています。			
		たまごとチングンサイのスープ	たまご		たまねぎ チングンサイ	でんぶん	とりがらスープ マギーフィヨン しお こしょう				
		むぎごはん			こめ むぎ		590	23.6	265	1.8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				彩りを楽しもう				
21	水	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 さとう	さけ しょうゆ す トマトケチャップ ちゅうかスープ	酢豚には、にんじん、ピーマン、玉ねぎなど、たくさんの中の野菜が入っています。料理のおいしさには味だけではなく、食欲をそそる彩りも大切です。色とりどりの野菜には、それぞれ違う栄養がたっぷり詰まっています。				
		ワンタンスープ	ぶたにく たまご	ねぶかねぎ はくさい たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん コーンあぶら こまあぶら	ちゅうかスープ しょうゆ さけ しお こしょう みぞ					

日		こんだて	おもなざいりょうとはたらき			おもな調味料	栄養量					
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつや力になる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g		
			あか	みどり	きいろ		一口メモ					
22	木	しょくパン			しょくパン		636	25.7	381	2.1		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				牛肉 牛肉には、体をつくるものとなる「たんぱく質」や「鉄分」がたっぷり含まれています。鉄分が足りないと、体が疲れやすくなったり、フラフラしたりしてしまいます。しっかり食べて、元気にすごしましょう。					
		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 ジャガイモ	あかワイン コンソメ ハヤシルク チャツネ ウスターソース デミグラスソース						
		マカロニサラダ		キャベツ きゅうり コーン	マカロニ さとう アレルギーフリーマヨ ネース	す しお こしょう						
		りんごヨーグルト	ヨーグルト	りんご								
23	金	むぎごはん			こめ むぎ		618	23.4	294	1.4		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				牛乳 冬はさむくて、冷たい牛乳を残してしまう人が多いようです。みんなの成長にとって、とても大事なカルシウムがたっぷりです。一口ずつ、口の中で少しづつ温めて飲んでみましょう。					
		ぶりのみそづけフライ	ぶり		パンこ さとう あぶら	みそ しおこうじ みりん しお						
		ボイルキャベツ		キャベツ		コンソメ						
		けんちんじる	とりにく あぶらあげ とうふ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ こんにゃく	さといも ごまあぶら	だし (かつおぶし) しょうゆ しお さけ						
26	月	むぎごはん					574	31.2	361	2.0		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				学校給食週間① 『最初の給食』 1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。今から137年前、お弁当を持ってこられない子どもたちのために作られたのが給食のはじまりです。「おにぎり・さけの塩焼き・つけ物」というシンプルなものでした。					
		さけのしおやき	さけ			しお						
		にびたし	学校給食週間 【昔の給食】	あぶらあげ	こまつな		うすくちしようゆ だし (かつおぶし) みりん					
		とんじる		ふたにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ こんにゃく	さといも	だし (かつおぶし) みそ					
27	火	ロールパン			ロールパン		612	26.0	437	2.0		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				学校給食週間② 『戦時中・戦後』 戦時中や戦争が終わったばかりのころは、食べ物がとても不足していました。小麦粉を水で練って汁に入れた「すいとん」は、具もほとんどない、おなかをふくらませるために食事でした。					
		いちごジャム		いちご	さとう							
		すいとん	学校給食週間 【昔の給食】	とりにく	だいこん はくさい にんじん しょうが	こむぎこ でんぶん	だし (かつおぶし) しお しょうゆ さけ					
		だいすとじゃこのあげに		だいす にぼし		でんぶん さつまいも あぶら さとう ごま	しょうゆ みりん					
28	水	むぎごはん			こめ むぎ		586	24.9	326	1.9		
		ぎゅうにゅう	学校給食週間 【ふるさと給食】	ぎゅうにゅう			学校給食週間③ 『ふるさと給食・あじ』 あじの干物静岡県の名産品です。特に沼津市が有名です。干物にすることで、生で食べるときよりもうまいが濃くなります。骨に気をつけて、よくかんで食べましょう。					
		あじのひもの		あじ		あぶら	しお					
		ひじきのいたために		ひじき さつまあげ	こんにゃく にんじん えだまめ	さとう あぶら	しょうゆ さけ だし (かつおぶし) みりん					
		みそしる		とうふ	だいこん こまつな えのき		だし (かつおぶし) みそ					
29	木	むぎごはん			こめ むぎ		593	24.0	336	2.0		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				学校給食週間④ 『ふるさと給食・ 静岡おでん』 静岡おでんは、黒いだし汁と黒はんぺんが入っているのが特長です。食べる前には、削り節やあおさを混ぜた「おでん粉」をかけます。心も体も温まる「ふるさとの味」を楽しんで食べてくださいね。					
		しずおかおでん	学校給食週間 【ふるさと給食】	ぎゅううすじ ぶたもつ こんぶ さつまあげ くろはんぺん すじほこ うずらのたまご あおさ さばいわしけすり	だいこん	じゃがいも	だし (かつおぶし) しょうゆ みりん					
		ごまあえ			りょくどうもやし ほうれんそう にんじん	さとう ごま	しょうゆ					
		かんきょうにやさしい おちゃクリームだいふく		しろいんげんまめ だっしんふんにゅう	りょくちゃ	さとう もちこ じょうしんこ あぶら						
30	金	むぎごはん	学校給食週間 【ふるさと給食】		こめ むぎ		611	24.5	282	1.7		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			学校給食週間⑤ 『ふるさと給食・ツナ』 おいしいマグロやカツオがたくさん集まる清水区や焼津市には、ツナを作る工場がたくさんあります。日本で作られているツナ缶のほとんどが、静岡県内で作られています。					
		ツナそぼろ	ツナ	しょうが えだまめ	さとう	しょうゆ さけ みりん						
		いりたまご	そぼろとたまご別配缶 二色丼にして食べましょう	たまご	あぶら		かつおだし こんぶだし しお しょうゆ					
		のっべいじる	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	だし (かつおぶし) うすくちしようゆ しお さけ						
○ 給食費は、すべて食材料費に使われています。 ○ 記載されている栄養価は3、4年生の数値です。 ○ 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。												

全国学校給食協会のイラストを使用しています。