

1月きゅうしよくこんだて

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				冬も元氣すごそう 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、さむい冬を元気にすごしましょう。			
		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 じゃがいも	ガレールウ ちゅうのうソース ウスターソース チャツネ こしょう				
		かいそうサラダ	わかめ くきわかめ こんぶ あかとさかのり しらすのり しょうとさかのり	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							
13	火	ほしぶどういりロールパン		ほしぶどう	ロールパン		606	22.9	349	2.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				冬野菜 ブロッコリー、カリフラワ－、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。  			
		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 とりがらスープ				
		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				
		しずおかいちごムース	とうにゅう ぜラチン	いちご	さとう みずあめ でんぶん あぶら					
14	水	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				正月料理 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）に働けるように」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		さとう あぶら でんぶん	みりん しょうゆ かつおだし しお こんぶエキス す				
		こうはくなます		だいこん にんじん	さとう	す しお				
		しずおかじる	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）				
15	木	くろまめ	くろまめ		さとう	しお	643	29.1	306	1.4
		ソフトめん			ソフトめん		ぼんかん 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。			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		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 ウスターソース とんかつソース チャツネ コンソメ こしょう				
		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				
16	金	ぼんかん		ぼんかん			587	25.8	381	2.3
		むぎごはん			こめ むぎ		こまつな 静岡県ではこまつなの栽培がとて盛んです。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、かぜなどの病気やバイ菌から体を守るビタミンがたっぷりです。			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		やさいふりかけ	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				
		さといもとだいこんの ごまみそに	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 ごま さとう	みそ しょうゆ みりん だし（かつおぶし）				
19	月	なっとう	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	618	25.4	545	1.7
		おひたし		こまつな はくさい		しょうゆ だし（かつおぶし）	厚揚げ 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。 			
		むぎごはん			こめ むぎ					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		あつあげのちゅうかに	ぶたにく あつあげ うすらたまご	しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ	ごまあぶら 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				
20	火	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 ごまあぶら	うすくちしょうゆ す	602	24.9	323	3.5
		杏仁風プリン	とうにゅう	もも あんず	さとう みずあめ		チンゲンサイ 静岡県のチンゲンサイの生産量は、全国で2番目に多いです。チンゲンサイは白菜の仲間、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。			
		マーガリンいりロールパン			ロールパン マーガリン					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		やきそば	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 ウスターソース とんかつソース マギーフィオン				
21	水	たまごチンゲンサイのスープ	たまご	たまねぎ チンゲンサイ	でんぶん	とりがらスープ マギーフィオン しお こしょう	590	23.6	265	1.8
		むぎごはん			こめ むぎ		彩りを楽しもう 酢豚には、にんじん、ピーマン、玉ねぎなど、たくさんの野菜が入っています。料理のおいしさには味だけでなく、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よ。			
		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				
		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 ごまあぶら	ちゅうかスープ しょうゆ さけ しお こしょう みそ				

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
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、体をつくるもとになる「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 じゃがいも		あかワイン コンソメ ハヤシルウ 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ズ		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、口の中で少しず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 こむぎこ さとう あぶら		みそ しおこうじ みりん しお			
		ポイルキャベツ		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			しお	うすくちしょうゆ だし (かつおぶし) みりん			
		さけのしおやき	さけ							
		にびたし	あぶらあげ	こまつな						
		とんじる	ぶたにく 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の食事でした。				
		いちごジャム		いちご	さとう					
		すいとん	とりにく	だいこん はくさい にんじん しょうが	こむぎこ でんぷん		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		でんぷん 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	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みが濃くなります。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			だし (かつおぶし) しょうゆ みりん				
		しずおかおでん	ぎゅうすじ ぶたもつ こんぶ さつまあげ くるはんぺん すじぼ ころもたまご あおさ さばいわしけずり	だいこん			じゃがいも			
		ごまあえ		りょくとうもやし 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 だっしふんにゅう	りょくちや			さとう もちこ しょうしんこ あぶら			
30	金	むぎごはん			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。 					
		ツナそば	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 でんぷん	だし (かつおぶし) うすくちしょうゆ しお さけ			
ぼんかん		ぼんかん								

- 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。

全国学校給食協会のイラストを使用しています。