

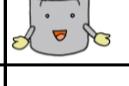
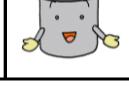
# 令和8年1月 給食献立表

静岡市立清水江戸小学校（給食回数16回）

令和7年度 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」



日 (曜)	献 立	主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を 整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g)	備考
8 (木)	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま	602 19.7 396 2.6	お正月献立
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	たまご		さとう		
	こうはくなます		だいこん にんじん	さとう		
	しそおかじる	いわしつみれ あおのりつみれ とうふ	はくさい ねぶかねぎ えのきだけ しめじ			
	マスカットゼリー		マスカット	さとう		
9 (金)	あげパン			パン あぶら さとう	623 24 380 2	給食の人気メニュー 「あげパン」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぶりいりポトフ	とりにく ウィンナー	キャベツ たまねぎ にんじん こかぶ	じゃがいも		
	ヨーグルト			ヨーグルト		
13 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	591 20.5 345 1.5	冬が旬の魚 「ぶりのみそづけ フライ」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶりのみそづけフライ	ぶり みそ		パンこ こむぎこ あぶら		
	にびたし	あぶらあげ	はくさい			
	けんちんじる	とうふ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん はねぎ	さといも ごまあぶら		
14 (水)	ロールパン			パン	592 24 309 2	ビーフシチューで からだを温めよう
	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 トマトピューレ	あぶら じゃがいも		
	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		
15 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	579 30 384 2.2	魚を食べよう 「さけの塩焼き」
	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	きざみのり	こまつな キャベツ もやし			
	ぶたじる	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	じゃがいも		
16 (金)	バターロール			パン さとう マーガリン	595 23.1 415 2.7	からだをつくる栄養 「たまご・豚肉」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきそば	ぶたにく	しょうが にんじん もやし キャベツ	めん あぶら		
	たまごスープ	たまご	たまねぎ チンゲンサイ	でんぶん		
	とうにゅうパンナコッタ	とうにゅう	いちごソース	さとう		
19 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	600 23.6 266 1.7	塩分のとりすぎに 気を付けよう
	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		
	ワンタンスープ	ぶたにく	ねぶかねぎ はくさい	こむぎこ		
20 (火)	げんまいパン			パン げんまい	570 23.8 366 2.1	エネルギーになる 食べ物 「じゃがいも」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハンバーグ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	さとう		
	ポテトサラダ		きゅうり たまねぎ とうもろこし	じゃがいも さとう マヨネーズ		
	やさいスープ		はくさい ほうれんそう もやし にんじん			
21 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	582 26.1 369 1.9	ごはんと一緒に たくさん食べよう 「親子煮」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	おやこに	とりにく かまぼこ たまご	たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん	さとう		
	ごまあえ		もやし ほうれんそう キャベツ	さんおんとう ごま		
	さつまいもいり あじつけにぼし	にぼし		さつまいも さとう		
22 (木)	ちゅうかめん			めん	633 24.6 282 3.4	おはして上手に 食べよう 「ラーメン」
	ラーメン	ぶたにく なると みそ	にんじん もやし とうもろこし ねぶかねぎ	バター		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あげぎょうざ	ぶたにく	たまねぎ	こむぎこ あぶら		
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	さとう		
23 (金)	まぐろにしょくどん	まぐろあぶらづけ たまご	しょうが グリンピース	こめ むぎ さんおんとう	602 23.5 277 1.6	彩りを楽しもう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	のっpei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		

日 (曜)	献 立	主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を 整える カルテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g)	備考
26 (水)	カレーライス	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんごピューレ トマトピューレ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	643 23.6 336 2.3	おなかをきれいにする 食べ物 「海藻」  26日～30日 給食記念週間
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かいそうサラダ	かいそう	きゅうり キャベツ とうもろこし	ドレッシング		
	かたぬきチーズ	チーズ				
27 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	603 24.7 356 2.2	ふるさと給食の日 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しずおかおでん	ぶたもつ ぎゅうすじ こんぶ さつまあげ くろはんぺん うずらたまご おでんこ	こんにゃく だいこん	じゃがいも		
	おひたし		こまつな はくさい にんじん			
	おちゃクリームたいふく	にゅうせいひん	おちゃ	じょうしんこ		
28 (水)	ロールパン			パン	591 28.6 338 2.2	冬野菜を味わおう 「ブロッコリー」 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークピーンズ	ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん マッシュルーム	あぶら さとう		
	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	ドレッシング		
	みかん		みかん			
29 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	571 23 374 2.1	のいの香りを楽しもう 「ちくわの磯辺揚げ」 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら		
	ひじきのにびたし	ひじき あぶらあげ	こまつな キャベツ			
	ぶたじる	ぶたにく みそ とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ	じゃがいも		
30 (金)	しょくパン			パン	586 25.1 430 2.1	昔の給食 「すいとん」 
	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 しょうが	すいとん		
	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		

※パンの製造過程で、くるみ、卵、落花生、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

※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。

※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努めています。

※都合により献立に変更があります。

※令和7年4月以降、静岡市の学校給食では落花生、くるみを原材料とした給食の提供はありません。

※家庭配布献立表には、すべての食材は記載されていません。詳細な内容が必要な場合は、詳細献立表を確認してください。

※感染症対策のため、スプーンの提供を中止しています。はし、スプーンの持参をお願いいたします。

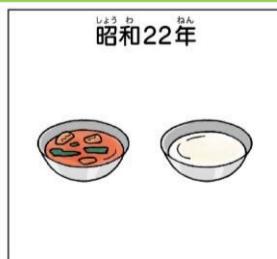
○挿絵・記事:「新食育ブック」少年写真新聞社

## 今月は全国学校給食週間があります

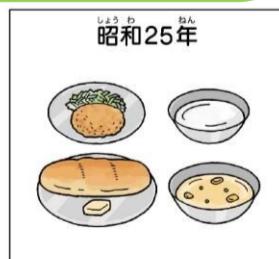
全國学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスがとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。



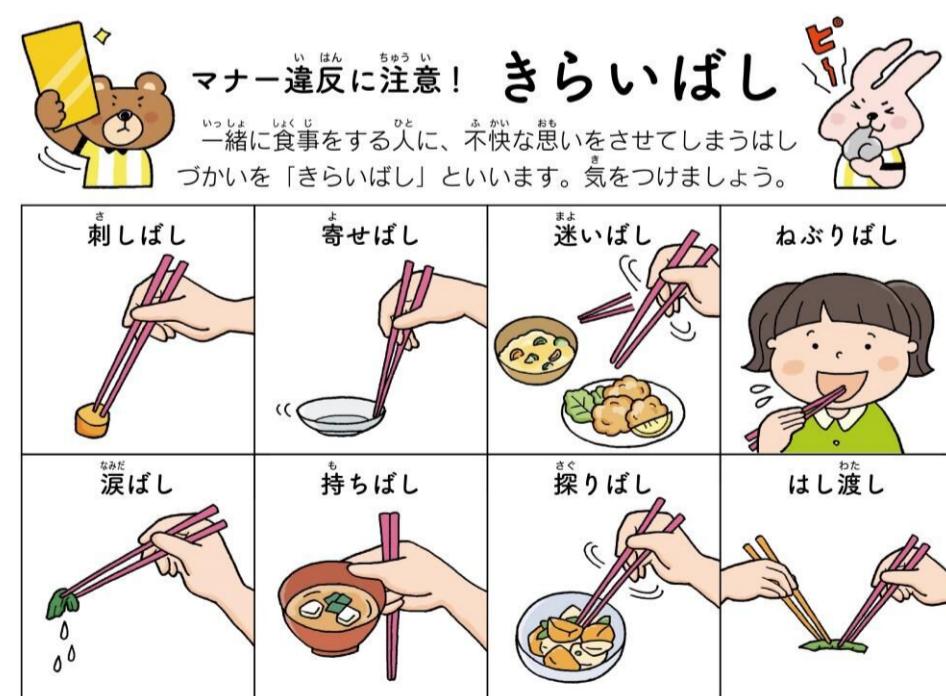
明治22年  
おにぎり・塩さけ・  
菜の漬物



昭和22年  
ミルク(脱脂粉乳)・  
トマトシチュー



昭和25年  
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



マナー違反に注意! きらいばし

一緒に食事をする人に、ふかいおもいをさせてしまうはしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましょう。