

令和8年1月 給食献立表

静岡市立清水江尻小学校（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	お正月献立
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.7	
	あつやきたまご	たまご		さとう	396	
	こうはくなます		だいこん にんじん	さとう	2.6	
	しずおかじる	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 えのきたけ 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	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			24	
	かぶいりポトフ	とりにく ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん こかぶ	じゃがいも	380	
	ヨーグルト			ヨーグルト	2	
13 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	591	冬が旬の魚 「ぶいのみそづけ フライ」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.5	
	ぶりのみそづけフライ	ぶり みそ		パンこ こむぎこ あぶら	345	
	にびたし	あぶらあげ	はくさい		1.5	
	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	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			24	
	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	309	
	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	2	
15 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	579	魚を食べよう 「さけの塩焼き」
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30	
	さけのしおやき	さけ			384	
	いそかあえ	きざみのり	こまつな キャベツ もやし		2.2	
	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	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			23.1	
	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	415	
	たまごスープ	たまご	たまねぎ チンゲンサイ	でんぷん	2.7	
	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	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			23.6	
	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	でんぷん あぶら さとう	266	
	ワンタンスープ	ぶたにく	ねぶかねぎ はくさい	こむぎこ	1.7	
20 (火)	げんまいパン			パン げんまい	570	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			23.8	
	ハンバーグ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	さとう	366	
	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	2.1	
	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	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			26.1	
	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	369	
	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	1.9	
	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	おはしで上手に 食べよう 「ラーメン」
	ラーメン	ぶたにく なんと みそ	にんじん もやし とうもろこし ねぶかねぎ	バター	24.6	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			282	
	あげぎょうざ	ぶたにく	たまねぎ	こむぎこ あぶら	3.4	
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	さとう		
23 (金)	まぐろのにしょくどん	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	彩りを楽しもう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.5	
	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	277	
					1.6	

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
	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	 <b>おなかをきれいにする 食べ物 「海藻」</b>  <b>26日～30日 給食記念週間</b>
	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	<b>ふるさと給食の日</b>  
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しすおかおでん	ぶたもつ ギゆうすじ 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			
	おちゃクリームだいふく	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	<b>冬野菜を味わおう 「ブロッコリー」</b>  
	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		
	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	<b>のいの香を楽しもう 「ちくわの磯辺揚げ」</b>  
	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	<b>昔の給食 「すいとん」</b>  
	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		
	だいずとじゃこのあげに	だいず にぼし		でんぷん 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きます。  
※都合により献立に変更がある場合があります。  
※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

## 今日は全国学校給食週間があります

全国学校給食週間は、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)・  
バタージュース・コーロケ・  
せんキャベツ・マーガリン

