

1月 きゅうしょくこんだて

令和7年度 静岡市立清水興津小学校
(実施予定回数 16回)



令和7年度 静岡市学校給食年間献立作成テーマ
「感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち」

日曜日	曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg 食塩相当量 g	ひとくち一口メモ
			あか	みどり	きいろ		
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつや力になる		
8	木	ソフトめんミートソース (ソフトめん)			ソフトめん	580 kcal	じゃがいもの香味揚げには、衣に青のりを使っています。揚げて熱を入れることで香りが引き立ちます。
		(ミートソース)	ぶたにく 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	25.5 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.8 g	
		じゃがいものこうみあげ	あおのり		じゃがいも こむぎこ あぶら	285 mg	
9	金	カレーライス(むぎごはん)			こめ むぎ	598 kcal	カレーや親子丼など、ごはんにかけて食べる料理は、かむ回数が少なくなりがちです。ひとくち30回かむことを目標に食べてみよう。
		(カレー)	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	カレーうどん じゃがいも あぶら	22.3 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.6 g	
		かいそうサラダ	かいそう(わかめ、つのまた、きりんさい)	きゅうり きゃべつ コーン	わふうドレッシング	361 mg	
13	火	チーズ	チーズ			1.9 g	旬の野菜「ブロッコリー」 ブロッコリーには、骨を丈夫にするのを助ける栄養素が多く含まれています。
		むぎごはん			こめ むぎ	657 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.2 g	
		ぶりのみそづけフライ	ぶり みそ		こむぎこ ばんこ あぶら さとう	27.4 g	
14	水	ブロッコリー		ブロッコリー		289 mg	おせちに入っている黒豆には「豆に暮らせませうに」という願いが込められています。
		(マヨネーズ)			マヨネーズ	1.2 g	
		けんちんじる	とりにく あぶらあげ とうふ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん はねぎ	ごまあぶら	557 kcal	
		むぎごはん			こめ むぎ	22.6 g	
15	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.8 g	給食の焼きそばの麺は、いちど油で揚げてから調理をしているので、仕上がりがカラッとします。
		すきやき	やきどうふ ぎゅうにく	えのき もやし にんじん ねぶかねぎ はくさい こんにやく	さとう	314 mg	
		だいこんときゅうりのあまずあえ		だいこん きゅうり	さとう	1.6 g	
		くろまめ	くろだいず		さとう	583 kcal	
16	金	ぶどうパン			ぶどうパン	23.0 g	今日のピラフは、カレー味をつけて炊き込みます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.9 g	
		やきそば	ぶたにく あおのり	しょうが にんじん もやし きゃべつ	めん あぶら ごま	584 mg	
		わかめスープ	わかめ とうふ	ねぶかねぎ はくさい		3.1 g	
19	月	ヨーグルト	ヨーグルト				ユーリンチーはから揚げに、太ねぎを使った甘酸っぱいタレをかけた料理です。
		ツナカレーピラフ	ツナ	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース	こめ むぎ	585 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.7 g	
		チーズオムレツ	たまご チーズ		あぶら さとう	18.5 g	
20	火	ミネストローネ(マカロニ)	とりにく	トマト たまねぎ きゃべつ	マカロニ	299 mg	ユーリンチーはから揚げに、太ねぎを使った甘酸っぱいタレをかけた料理です。
		ブルーベリーゼリー		ブルーベリー かんてん	さとう	2.4 g	
		むぎごはん			こめ むぎ	641 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.5 g	
21	水	ユーリンチー	とりにく	しょうが にんにく ねぶかねぎ	でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	22.3 g	フリッターは、小麦粉や卵を使った衣をつけて油で揚げる料理です。
		チンゲンサイのソテー	ぶたにく	チンゲンサイ コーン	あぶら	278 mg	
		ワンタンスープ	ワンタン(ぶたにく、たまご、みそ)	にんじん たけのこ はくさい (たまねぎ、しょうが)	ワンタン(こむぎこ、あぶら、ごまあぶら)	2.0 g	
		マーガリンパン			マーガリンパン	575 kcal	
22	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.3 g	みなさんにあたたかい給食を食べてもらうために、時間ぎりぎりまで給食室で煮込んでいます。素早く配膳して食べましょう。
		いかのフリッター	いか たまご		こむぎこ あぶら でんぶん	25.6 g	
		ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー きゃべつ コーン	コーンクリームドレッシング	314 mg	
		はくさいスープ	とりにく	チンゲンサイ はくさい たまねぎ		2.3 g	
22	木	むぎごはん			こめ むぎ	625 kcal	ふるさと給食の日 相白みそ(あいじろみそ)は、静岡で作られているみそです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.0 g	
		さばのあいじろみそに	さば みそ	しょうが	さとう	22.6 g	
		きんぴらごぼう	さつまあげ	ごぼう こんにやく にんじん	あぶら さとう ごまあぶら	286 mg	
22	木	ゆばのすましじる	とうふ わかめ ゆば	えのき みつば	さとう	1.8 g	みなさんにあたたかい給食を食べてもらうために、時間ぎりぎりまで給食室で煮込んでいます。素早く配膳して食べましょう。
		こくとうパン			こくとうパン	588 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.9 g	
		ビーフシチュー	ぎゅうにく	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 じゃがいも ハヤシルウ なまクリーム デミグラスソース	23.4 g	
22	木	マカロニサラダ		きゃべつ きゅうり コーン	マカロニ マヨネーズ さとう	305 mg	
						2.4 g	




ふるさと給食の日

23	金	むぎごはん			こめ むぎ	628 kcal 25.6 g 21.7 g 429 mg 1.8 g	自分が食べるものの 形や大きさ、固さなど をしっかりと確認してから 食べましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		なまあげのちゅうかに	なまあげ ぶたにく うずらのたまご	しいたけ たけのこ たまねぎ きやべつ	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん		
		きゅうりのちゅうかあえ		きゅうり こかぶ こかぶのはっぱ	さとう ごま ごまあぶら		
		マンゴープリン(ココナッツ)	にゅうせいひん	マンゴー	ココナッツ さとう		

給食タイムトラベル

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。
この1週間は、昔の給食メニューをイメージした給食を食べながら
学校給食の歴史をふり返りましょう。
詳しくは、こんだてひょう3枚目を見てください。



26	月	むぎごはん			こめ むぎ	538 kcal 26.4 g 16.3 g 311 mg 2.2 g	給食タイムトラベル① 明治時代 「給食のはじまり」
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		やきざかな(さけ)	さけ				
		いそかあえ	のり	ほうれんそう きやべつ もやし			
		かぶのみそしる	あぶらあげ みそ	こかぶ こかぶのはっぱ たまねぎ にんじん			
27	火	わかめごはん	わかめごはんのもと		こめ	648 kcal 20.3 g 16.4 g 292 mg 2.6 g	給食タイムトラベル② 大正時代 「少ない品数でも栄養 たっぷり」
		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	しょうが	さとう あぶら でんぶん		
		なます		だいこん にんじん	さとう ごま		
		えいようみそしる	ぶたにく とうふ みそ	はくさい ごぼう ねぶかねぎ えのき しめじ			
28	水	ロールパン			ロールパン	598 kcal 24.5 g 17.1 g 456 mg 2.1 g	給食タイムトラベル③ 昭和時代 「第二次世界大戦」 「戦後の復興」
		いちごジャム			いちごジャム		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ミルメーク			ミルメーク		
		すいとん	とりにく	だいこん はくさい にんじん こまつな 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		さつまいも あぶら さとう でんぶん		
29	木	げんまいいりパン			げんまいいりパン	631 kcal 21.6 g 26.0 g 353 mg 2.2 g	給食タイムトラベル④ 平成時代 「安全性が最優先」
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		デミグラスハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず	(たまねぎ トマト にんにく しょうが)	あぶら デミグラスソース さとう (こむぎこ) バター		
		ポテトサラダ		きゅうり たまねぎ コーン	じゃがいも マヨネーズ さとう		
		やさいスープ		はくさい こまつな もやし にんじん			
		プリン	とうにゅう		さとう みずあめ		
30	金	まぐろのにしよくだん (むぎごはん)			こめ むぎ	618 kcal 25.8 g 17.9 g 286 mg 1.5 g	給食タイムトラベル⑤ 令和時代 「食育」
		(まぐろしぐれ)	ツナ	しょうが えだまめ	さとう		
		(いりたまご)	たまご		さとう		
		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		
		しみずのみかん		みかん			

- 注意

○ 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。

○ 表記されている栄養価は小学校3・4年生の数値です。

○ 給食費は全て食材料費に使用しています。

○ 学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。

○ 少年写真新聞社のイラストを使用しています。

○ 家庭配付用献立表には、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。

○ 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。

○ 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。

○ 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。
- ★こんだてひょう（電子版）では、興津小 給食室特集を配信中！！★
- 今月の特集は「給食のみかん」
e-メッセージ または 静岡市の学校給食HP をご覧ください。
-
-

❖ 1月24日から30日は「全国学校給食週間」です❖

学校給食のはじまりは、今から137年前の明治22年に始まりました。
給食が始まって以降、時代の流れやニーズに合わせて学校給食のあり方が変化してきました。
26日から30日の給食では、「給食タイムトラベル」と題し、
当時をイメージした献立を食べながら、給食の歴史を振り返ります。

学校給食は、時代と共に変化
をしてきました。
ぜひご家庭でも、親子で給食の
思い出話をしてみてはいかがでしょうか？



1/26 明治時代 「給食のはじまり」

山形県の小学校で、お弁当を持ってこれない子
にお昼ご飯を出したのが始まりです。
当時のこんだては、「おにぎり、焼き魚、つけ
物」といった内容でした。



1/27 大正時代 「栄養たっぷり」

品数は少なくても、しっかりと栄養がとれるよう
に、実だくさんのみそ汁「栄養みそ汁」や、具が
たくさん入ったかやくごはんの「五色ごはん」など
が出ていました。



1/28 昭和時代 「戦争が始まり、食糧難の時代に」

戦争が始まると、学校給食は続けられなくなり
いったん中断されました。
戦争が終わると、日本の子どもたちの栄養状態を
良くするために、外国からの支援を受け給食が再
開しました。
脱脂粉乳や大きなパンが出され始めたのもこの時
です。



1/29 平成時代 「安全が最も重要」

大規模な集団食中毒が発生し、二度と同じ被害
を出さないために「おいしさ」や「栄養」より
も「安全」が優先され、給食に出る食べ物は、
すべて加熱をしたものが出るようになりました。
加熱・消毒・記録の徹底は今でも行っています。



1/30 令和時代 「学校給食は生きた教材」

学校給食は教育活動のひとつとして位置づけられ
ています。給食を通して、健康、地産地消、伝統
料理、行事食、海外の食文化、SDGsなどにつ
いて学びを深めることのできるような献立を提供
しています。
また、食物アレルギーをもつ児童生徒が安全に給
食の時間を過ごせるようにするためのシステムが
構築されてきました。