

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	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			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 25.5 g 18.8 g 285 mg 1.5 g	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		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		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		
9	金	カレーライス(むぎごはん)			こめ むぎ	598 kcal 22.3 g 19.6 g 361 mg 1.9 g	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	カレールウ じゃがいも あぶら		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		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 きやべつ コーン	わふうドレッシング		
13	火	チーズ	チーズ			657 kcal 23.2 g 27.4 g 289 mg 1.2 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		
		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		こむぎこ ぱんこ あぶら さとう		
		ブロッコリー		ブロッコリー			
14	水	(マヨネーズ)			マヨネーズ	557 kcal 22.6 g 14.8 g 314 mg 1.6 g	おせちに入っている黒豆には「豆に暮らせますように」という願いが込められています。
		けんちんじる	とりにく あぶらあげ とうふ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん はねぎ	ごまあぶら		
		むぎごはん			こめ むぎ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		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 こんにゃく	さとう		
15	木	だいこんときゅうりのあますあえ		だいこん きゅうり	さとう	583 kcal 23.0 g 18.9 g 584 mg 3.1 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、仕上がりがカラっとします。
		くろまめ	くろだいす		さとう		
		ぶどうパン			ぶどうパン		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		やきそば	ぶたにく あおのり	しょうが にんじん もやし きやべつ	めん あぶら ごま		
16	金	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぶかねぎ はくさい		585 kcal 22.7 g 18.5 g 299 mg 2.4 g	今日のピラフは、カレー味をつけて炊き込みます。
		ヨーグルト	ヨーグルト				
		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		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		チーズオムレツ	たまご チーズ		あぶら さとう		
19	月	ミネストローネ(マカロニ)	とりにく	トマト たまねぎ きやべつ	マカロニ	641 kcal 24.5 g 22.3 g 278 mg 2.0 g	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		
		むぎごはん			こめ むぎ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		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		
20	火	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	575 kcal 23.3 g 25.6 g 314 mg 2.3 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。
		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)		
		マーガリンパン			マーガリンパン		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		いかのフリッター	いか たまご		こむぎこ あぶら でんぶん		
21	水	プロッコリーのサラダ		プロッコリー きやべつ コーン	コーンクリームドレッシング	625 kcal 24.0 g 22.6 g 286 mg 1.8 g	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。
		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			
		むぎごはん			こめ むぎ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さばのあいじろみそに	さば みそ	しょうが	さとう		
22	木	きんぴらごぼう	さつまあげ	ごぼう こんにゃく にんじん	あぶら さとう ごまあぶら ごま	588 kcal 21.9 g 23.4 g 305 mg 2.4 g	みなさんにあたたかい給食を食べてもらるために、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。
		ゆばのすまじる	とうふ わかめ ゆば	えのき みつば			
		こくとうパン			こくとうパン		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ピーフシチュー	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		
あるさと 給食の日		マカロニサラダ		きやべつ きゅうり コーン	マカロニ マヨネーズ さとう		

23 金 2年生 給食なし	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		



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
学校給食の歴史を振り返りましょう。
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		
29 木	だいすとじやこのあげに	だいす にぼし		さつまいも あぶら さとう でんぶん	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」
	げんまいりりパン			げんまいりりパン		
	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 だいす	(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) バター		
	ポテトサラダ		きゅうり たまねぎ コーン	じやがいも マヨネーズ さとう		
30 金 ふるさと 給食の日	やさいスープ		はくさい こまつな もやし にんじん		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」
	プリン	とうにゅう		さとう みずあめ		
	まぐろのにしょくどん (むぎごはん)			こめ むぎ		
	(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		

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す。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。

静岡市学校給食
おいしい静岡
ひなだせます!

★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すか？



1/26 明治時代 「給食のはじまり」

山形県の小学校で、お弁当を持ってこら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」

品数は少なくとも、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「五色ご飯」などが出ています。



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。

