

れいわねん
令和8年がつ
1月きゅうしょくこんだてひょう
給食献立表しずおかしりつしみずこまごえしょうがっこう
静岡市立清水駒越小学校かんしゃた
しづおかめぐ
しょくささ
ひと
今年度の献立作成テーマ 「感謝して食べよう 静岡の恵みと食を支える人たち」

★毎月19日は食育の日★

日 ・ 曜	こんだてめい	たべものはたらき			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	ひとくちメモ
		からだをつくる (あか)	からだのちょうしを ととのえる(みどり)	ねつやちからの もとになる(きいろ)		
8 木	カレーライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご トマト	こめ むぎ ジャガイモ あぶら ルウ	637 22.9 20.8 332 2.3	今日は、新年最初の給食です。休み明けも元気に過ごせるように残さず食べて、生活リズムをとのえていきましょう。
	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	ドレッシング		
	かたぬきチーズ	チーズ				
9 金	なめし		のざわな	こめ むぎ	561 20.4 15.6 334 2.4	紅白なますはおせち料理の一品です。大根とにんじんの色合いが水引に似ていることから、平和と平安を祈る縁起物と言われています。
	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 でんぶん あぶら		
	こうはくなます		だいこん にんじん	さとう		
	しずおかじる	いわしポール あおのりポール とうふ	はくさい ねぶかねぎ えのきたけ しめじ			
	くろまめ	くろまめ		さとう		
13 火	むぎごはん			こめ むぎ	618 23.9 17.8 266 1.7	酢豚は角切りの豚肉が使われています。野菜と一緒にとって栄養の吸収を良くしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	すぶた	ぶたにく	にんじん たけのこ たまねぎ しょうが 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	たまご ぶたにく みそ	しょうが たまねぎ ねぶかねぎ はくさい	ごまあぶら ワンタンのかわ でんぶん		
14 水	まぐろにしょくどん	ツナ たまご	しょうが えだまめ	こめ むぎ さとう あぶら	643 25.2 20.6 294 1.6	二色丼などの丼ものは、おかずとごはんが一緒に食べられます。汁もので体をあたためましょう。
	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 さといも だいこん ごぼう しいたけ ねぶかねぎ	でんぶん		
	ポンカン		ポンカン			
15 木	ソフトめんミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト しょうが にんにく	めん あぶら	663 29.7 21.0 554 1.5	ヨーグルトは牛乳を乳酸発酵させたものです。上のほうにある水分は、ホエーと言って栄養価が高いです。
	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 ごま あぶら		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
16 金	げんまいパン			パン げんまい	570 23.8 21.8 366 2.1	玄米は、精白されていないお米のことを言います。ビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含みます。パンに入っているので、食べやすいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト しょうが	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 ドレッシング		
	やさいスープ		はくさい ほうれんそう もやし にんじん			
19 月	むぎごはん			こめ むぎ	618 26.0 18.7 406 2.0	納豆は大豆からできています。ネバネバ成分は、便秘解消につながります。よくかんで食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さといもとだいこんの ごまみそに	とりにく なまあげ みそ	だいこん こんにゃく にんじん さといも	あぶら さとう ごま		
	なっとう	なっとう				
	おひたし		こまつな はくさい			
	マーガリンパン			パン マーガリン		
20 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			639 24.8 24.3 340 2.7	給食の焼きそばは、めんを揚げてから具材と調味料と炒めます。野菜の水分が揚げためんになじみ、食べやすくなります。
	やきそば	ぶたにく いか	にんじん もやし キャベツ しょうが	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		
	みかん		みかん			
	むぎごはん			こめ むぎ		
21 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			583 23.9 21.2 349 1.7	あじの干物をまるごと揚げてあります。パリパリとした食感で、骨ごと食べられます。カルシウムを多く摂取することができます。
	あじのひもの	あじ		あぶら		
	きゅうりとなめだけのあえもの		きゅうり きゅべつ なめだけ			
	みそしる	とうふ みそ	にんじん だいこん こまつな			
	口		たべものはたらき			

曜	こんだてめい	からだをつくる (あか)	からだのちょうしを ととのえる (みどり)	ねつやちからの もとになる (きいろ)	たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 食塩相当量g	ひとくちメモ
22 木	ロールパン			パン		プロッコリーはつ ぽみを食べる野菜 で、ビタミンCを多 く含みます。やわら かい茎も食べること ができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			591 28.7 20.4 339 2.2	
	ポークピーンズ	ふたにく たいす	たまねぎ にんじん マッシュルーム	さとう あぶら		
	プロッコリーサラダ		プロッコリー キャベツ とうもろこし	ドレッシング		
23 金	みかん		みかん			
	むぎごはん			こめ むぎ		静岡おでんは、牛 すじ、黒はんぺん、 大根などを串にさ し、青のりとだし粉 をかけて食べる静岡 市の郷土料理です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			638 24.9 14.4 337 2.2	
	しづおかおでん	ぎゅうすじ ふたもつ こんぶ さつまあげ すじぼこ 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		
	ごまあえ		もやし ほうれんそう	さとう ごま		
26 月	ミニたいやき	あずき		さとう こむぎこ あぶら こめこ		学校給食は明治2 2年、山形県の小学校で、生活が苦しい 家庭の子供に無償で 風食を用意したこと が起源とされています。そのときの献立 は、おにぎり、塩 鮭、菜の漬物でした。
	◎学校給食週間こんだて◎	かんしゃして 食べよう				
	ロールパン			パン		
	いちごジャム		いちご	さとう みずあめ	588 24.8 19.6 431 2.1	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
27 火	すいとん	とりにく	だいこん はくさい にんじん しょうが			ポンカンの旬は1 月～2月です。外の 皮はむきやすく、み かんのように果肉を つむぎごと食べることができます。
	だいすとじやこのあげに	だいす かえりにぼし		さつまいも でんぶん あぶら さとう		
	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			624 25.1 17.4 323 1.7	
	おやこに	とりにく たまご かまぼこ	たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ	さとう		
28 水	ごまあえ		ほうれんそう キャベツ	ごま さとう		磯香和えは、のり としょうゆで味付け をしています。のり を加えることで香り がよくなり、調味料 の水分を吸ってくれ ます。
	ポンカン		ポンカン			
	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			566 29.5 16.8 312 2.2	
	さけのしおやき	さけ				
29 木	いそかあえ	のり	こまつな もやし			ピーフシチュー は、最後にチーズを 加えることで、カル シウムを取れるよう にしています。
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	さといも ごぼう にんじん だいこん こんにゃく はねぎ			
	ロールパン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			590 23.9 24.4 306 2.0	
	ピーフシチュー	ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにくしょうが	じゃがいも ルウ あぶら		
30 金	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 ドレッシング さとう		生揚げは豆腐を油 で揚げてあります。 ボリュームがあるので、主菜のおかずと しても使うことができます。
	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			632 25.3 21.4 428 1.6	
	なまあげのちゅうかに	なまあげ ぶたにく	たけのこ たまねぎ はくさい しいたけ	ごまあぶら さとう でんぶん		
	きゅうりのちゅうかあえ		きゅうり かぶ かぶは	さとう ごまあぶら ごま		
	フルーツあんにんプリン	とうにゅうかこうひん	ももピューレー あんずかじゅう	みずあめ		

※記載されている栄養価は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。

※魚には小骨が残っていることがあるため、食べるときには注意しましょう。

※めんの製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。 ※小魚、海藻、貝類には、エビ、カニ等が混入している場合があります。

※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。

※家庭配布用献立表には、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には、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。

※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。

※スプーンが適した献立の日に、スプーンのイラストがついています。

※イラスト出典：全国学校給食協会

日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）にある大督寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていきましたが、戦争の影響で中断てしまいました。戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）からの援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日～30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的としています。

