



れいわ ねん
令和8年

がつ
1月

きゅうしよくこんだてひょう
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

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	たべもののほたらき			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 じゃがいも 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、生活リズムをと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		のさわな	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	いわしボール あおりのボール 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	まぐろのにしょくどん	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		
	ボンカン		ボンカン			
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、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				
20 火	おひだし		こまつな はくさい		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。
	マーガリンパン			パン マーガリン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	焼きそば	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		
21 水	みかん		みかん		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。
	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あじのひもの	あじ		あぶら		
	きゅうりとなめたけのあえもの		きゅうり きゃべつ なめたけ			
口	みそしる	とうふ みそ	にんじん だいこん こまつな		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	

日・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	591 28.7 20.4 339 2.2	ブロッコリーはつぼみを食べる野菜で、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				
	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	さとう あぶら		
	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			
23 金	むぎごはん			こめ むぎ	638 24.9 14.4 337 2.2	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				
	しずおかおでん	ぎゅうすじ ぶたもつ こんぶ さつまあげ すじぼこ ころはんぺん うすらたまご 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		
	ミニだいやき	あずき		さとう こむぎこ あぶら こめこ		
26 月	◎学校給食週間こんだて◎				588 24.8 19.6 431 2.1	学校給食は明治22年、山形県の小学校で、生活が苦しい家庭の子どもに無償で昼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。
	ロールパン			パン		
	いちごジャム		いちご	さとう みずあめ		
	ぎゅうにゅう					
	すいとん		だいこん はくさい にんじん しょうが			
	だいずとじゃこのあげに			さつまいも でんぶん あぶら さとう		
27 火	むぎごはん			こめ むぎ	624 25.1 17.4 323 1.7	ボンカンの旬は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つむ皮ごと食べることができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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		
	ごまあえ		ほうれんそう キャベツ	ごま さとう		
	ボンカン		ボンカン			
28 水	むぎごはん			こめ むぎ	566 29.5 16.8 312 2.2	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。
	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	のり	こまつな もやし			
	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			
29 木	ロールパン			パン	590 23.9 24.4 306 2.0	ビーフシチューは、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。
	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	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		
	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		
30 金	むぎごはん			こめ むぎ	632 25.3 21.4 428 1.6	生揚げは豆腐を油で揚げてあります。ポリウムがあるので、主菜のおかずとしても使うことができます。
	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	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		
	フルーツあんぱんプリン	とうにゅうかこうひん	もちピューレー 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、戦争の影響で中断されてしまいました。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。