

1月 かくかく献立表

令和7年度



静岡市学校給食献立作成テーマ

「感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち」

全 16 回 静岡市立清水飯田小学校

日	曜	献立名	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩	備 考
			あか 体をつくる	みどり 体のちょうしを ととのえる	きいろ ねつやかの もとなる			
8	木	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	こめ むぎ あぶら じゃがいも	アップルビュレ カレールウ ソース チャツネ トマトビュレ	645	今日から給食が始まります。しっかりと食べて、寒さに負けずに元氣よく過ごしましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.2	
		かいそうサラダ	わかめ くきわかめ こんぶ あかとさかのり しろふのり しろとさかのり	きゅうり キャベツ コーン	わふうドレッシング		341.0	
		かたぬきチーズ	チーズ				2.3	
9	金	くろさとうパン			パン こくとう		567	フランスの家庭料理のポトフは、大きく切った肉やウィンナーとたまねぎやにんじんなどの野菜と一緒に煮込んでつくり風邪予防に大切なビタミンが多い野菜をたっぷり食べられる料理です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.3	
		オムレツ	けいらん ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん	でんぶん さとう あぶら	す しょうゆ	333	
		ポトフ	とりにく ソーセージ	たまねぎ にんじん こかぶ(ね) こかぶ(は) キャベツ	じゃがいも	とりがらスープ コンソメ	2.1	
		ブルーベリーゼリー	かんてん	ブルーベリー	さとう		2.2	
13	火	ロールパン			パン		564	ブロッコリー、カリフラワー、白菜など冬野菜が入ったシチューです。旬のものは栄養がたくさん入っています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.6	
		ふゆやさいのクリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー はくさい	あぶら こむぎこ パター	コンソメ とりがらスープ	449	
		フレンチサラダ		キャベツ きゅうり コーン	あぶら さとう	す	2.2	
14	水	とうにゅうパンナコッタ (いちご)	とうにゅう	いちごかじゅう	さとう ぶどうとう あぶら みずあめ でんぶん		601	なっとうは大豆から作られます。大豆は「畑の肉」といわれ、体をつくるもとになるたんぱく質や、お腹をきれいにする食物繊維が豊富です。
		むぎごはん			こめ むぎ		24.5	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				401	
		さといもだいこんの ごまみそに	とりにく なまあげ みそ	だいこん こんにやく にんじん いんげん	さといも あぶら さとう すりごま	しょうゆ みりん かつおだし	1.9	
15	木	なっとう	なっとう かつおぶし こんぶ		さとう	しょうゆ みりん りんごす	639	ミートソースは、たくさんの量の野菜をじっくり煮込むことで、野菜のうまみや甘みがよく出るように作っています。
		おひたし		こまつな はくさい	しょうゆ	かつおだし	30.3	
		ソフトめん			ソフトめん		366.0	
		ミートソース	ぎゅうにく 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	あぶら	ワイン トマトビュレ ケチャップ ソース コンソメ チャツネ	1.5	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				635	
16	金	じゃがいものこみあげ	あおのり		じゃがいも こむぎこ ごま あぶら		24	みかんはかぜを予防する冬の果物の代表格です。白い筋には血管を丈夫にする成分が豊富に含まれています。
		ヨーグルト	ヨーグルト				335	
		まぐろのにしょくどん	まぐろあぶらづけ けいらん	しょうが えだまめ	こめ むぎ さとう	しょうゆ さけ みりん	1.7	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				596	
19	月	のつべいじる	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	かつおだし うすくちしょうゆ さけ	25.1	1日にとりたい野菜の量は350gで両手にいっぱい量の量です。生で食べるのは大変ですが、炒めたり煮たりすることでかさが減って食べやすくなります。
		みかん		みかん			382	
		むぎごはん ふりかけ			こめ むぎ ふりかけ		1.8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				591	
		あじのひもの	あじ		あぶら		28.4	
20	火	きゅうりとなめたけの あえもの		きゅうり キャベツ えのきたけ	さとう	しょうゆ	323.0	ブロッコリーは冬に旬をむかえる野菜です。ビタミン、ミネラル、食物繊維など健康に大切な栄養がたくさん含まれています。
		みそしる	とうふ みそ	にんじん だいこん こまつな		かつおだし	2.2	
		ロールパン			パン		663	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.4	
21	水	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	ワイン ケチャップ ソース コンソメ チャツネ	404.0	今日の魚の「ぶり」は、とてもあぶらがが多い魚です。さしみで食べても、照り焼きや煮魚にしてもおいしく食べられる魚です。
		ブロッコリーサラダ		ブロッコリー キャベツ コーン	コールスロドレッシング		1.7	
		いちごのムース	とうにゅう	いちごビュレ	あぶら みずあめ さとう でんぶん		663	
		むぎごはん			こめ むぎ		25.4	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				404.0	
21	水	ぶりのみそづけフライ	ぶり さいきょうみそ		パンこ こむぎこ あぶら		25.4	今日の魚の「ぶり」は、とてもあぶらがが多い魚です。さしみで食べても、照り焼きや煮魚にしてもおいしく食べられる魚です。
		ひじきのおひたし	ひじき	ほうれんそう キャベツ		かつおだし しょうゆ	404.0	
		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	さといも ごまあぶら	かつおだし しょうゆ さけ	1.7	
		さつまいもいり あじつけにぼし	かたくちいわし		さつまいも さとう あぶら みずあめ		663	

日	曜	献立名	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー 1人あたり たんぱく質 kcal mg	備 考
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしき ととのえる	きいろ ねつやの もとになる			
22	木	ソフトフランスパン			パン マーガリン		727	牛肉には血液を造る鉄分が多く含まれます。鉄分は体に吸収されにくい栄養素ですが、ビタミンCと一緒に摂取することで吸収率をあげることができます。サラダと一緒に食べましょう。
		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	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム	あぶら じゃがいも	ワイン コンソメ ハヤシルー トマトピューレ チャツネソース デミグラスソース	26.5	
		マカロニサラダ		キャベツ きゅうり コーン	マカロニ マヨネーズ さとう	す	315.0	
		りんごタルト	とうにゅう	りんご	こめ さとう ぶどうとう あぶら みずあめ		2.2	
23	金	むぎごはん			こめ むぎ		646	生揚げは大豆から作られた食品です。ほかに豆乳、油揚げ、きなこ、しょうゆ、みそ、湯葉なども大豆からつくられます。大豆の加工品は私たちの食生活に欠かせないものになっています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		なまあげのちゅうかに	ぶたにく なまあげ うずらのたまご	しいたけ たけのこ たまねぎ	ごまあぶら さとう でんぶ	シャンタン しょうゆ みりん オイスターソース	25.3	
		きゅうりのちゅうかあえ		きゅうり こかぶ(ね) こかぶ(は)	さとう ごまあぶら ごま	す うすくちしょうゆ	554.0	
		あんりんデザート	とうにゅう	ももピューレ あんずかじゅう	ぶどうとう みずあめ		1.7	
26	月	マーガリンパン			パン マーガリン さとう		601	全国学校給食週間(1月24日から30日)日本の学校給食は明治22年から始まりました。給食の役割について理解を深め関心を高めてもらうための一週間です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		やきそば	ぶたにく いか	しょうが にんじん もやし キャベツ	むしめん あぶら	ソース	22.3	
		ワナタンスープ	ぶたにく らんぱく みそ	たまねぎ しょうが ねぶかねぎ はくさい	こむぎこ でんぶ ごまあぶら	しょうゆ シャンタン さけ	411.0	
		にゅうさんきんぜりー	にゅうさんきんいんりょう	レモンかじゅう	こなあめ さとう ぶどうとう		2.4	
27	火	なめし		のぞわな	こめ むぎ	しょうゆ	575	静岡汁今日は静岡で作られている練り製品を使った汁物を提供します。静岡汁を食べて、身体を温めましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		あつやきたまご	けいらん		さとう でんぶ あぶら	す みりん かつおだし しょうゆ こんぶエキス	21	
		こうはくなます		だいこん にんじん	さとう	す	410	
		しずおかじる	いわし たら だいず ひとえぐさ とうふ	はくさい ねぶかねぎ えのきだけ しめじ	でんぶ さとう あぶら	しょうゆ さけ かつおだし	2.4	
28	水	やわらかくろまめ	くろだいず		さとう			野菜は、汁に入れることによってかさが減りたくさん食べることが出来ます。特に冬は寒いので体の調子をととのえるためにたくさん野菜を食べたいです。とんじろの中には、いろいろな野菜がたくさん入っています。
		むぎごはん			こめ むぎ		659	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		さけのしおやき	さけ				31.4	
		いそかあえ	のり	こまつな キャベツ もやし		しょうゆ さけ		
29	木	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにやく はねぎ	さといも	かつおだし	395	静岡おでんは、こいくちしょうゆを使い牛すじ肉でダシをとった黒いつゆで煮込みます。黒はんぺんがかかせません。おでん粉をかけて食べるのもおすすめです。
		おちやクリームだいふく	しろいんげんまめ にゅうせいひん	りよくちや	さとう もちこ じょうしんこ みずあめ れんにゅう		2.1	
		むぎごはん			こめ むぎ		645	
		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 くらはんぺん すじほこ うずらのたまご おでんこな	こんにやく だいこん	じゃがいも	かつおだし しょうゆ みりん	25	
30	金	ごまあえ		もやし ほうれんそう にんじん	さとう すりごま	しょうゆ	347	むかし戦争で食べ物なかった時代、少ない材料でおなかにたまる料理がないかと考えられたのがすいとんです。主食の米に代わる代用食として食べられていました。
		ミニたいやき(カスタード)	たまご だっしふんにゅう		こむぎこ ぶどうとう さとう あぶら みずあめ		2.1	
		ロールパン いちごジャム			パン いちごジャム		582	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24	
		すいとん	とりにく	だいこん はくさい にんじん しょうが	こむぎこ でんぶ	かつおだし しょうゆ さけ	432	
		だいずとじゃこのあげに	だいず かたくちいわし		でんぶ さつまいも あぶら さとう	しょうゆ みりん	2.1	

注意!

※食材等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
※魚には小骨が入っている場合があります。食べる時に注意しましょう。
※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。

脛
膾

この料理は何でしょう?
「月」(つき)に「会」(あひ)。
『うさぎ』かなあ?

あ、今日(こんにち)のこんだてに
登場する料理なの?",
『うさぎ』ではありません。

ヒント
① 実は「月」は「肉(にく)」の字
が変形したものです。

肉 → 月 → 月(左に置いた形)

この料理は、よみかたは同じですが、
「膾」と「脛」の2つの漢字があります。

とやとあわせた料理だ!!

いいえ、違いますよ。
この料理は、おかしは
「生肉」(なまにく)を刻んだ
たべものを指していたそうです。

ヒント
② 「生(なま)」と「肉(にく)」を
合わせて「なまし」と言われ
ていました。

みんな、早くで
「なまし」と
10回いってみよう!!

なまし、なまし、なまし。
なまろう、なまろう……

1月27日(火)に
③ あえるよ! Coming Soon!
この料理、
「膾」なら、「くじら」、「とら」、「かも」など、
「脛」なら、「鯖(さば)」、「鯛(たい)」、「鰯(いわし)」、「鯉(こい)」などです。