



日(曜)	献立	小学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	Bブロック 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	中吉田学校給食センター 調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	一口メモ
9 (木)	米飯 (減量) 牛乳 肉じゃが 即席漬け 焼きししゃも	牛乳 豚肉 塩昆布 ししゃも	こんにやく にんじん しいたけ たまねぎ グリンピース キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 醤油 みりん	641 24.9 387	<p>給食開始日 新年あけまして おめでとうございます。 中吉田学校給食センターでは、今年も安心・安全な給食を提供できるように職員一同励んで参ります。今年もよろしくお祈りします。</p>
10 (金)	ポークカレーライス 「麦入り米飯」 ポークカレー 牛乳 こんにやくサラダ りんご	豚肉 チーズ スキムミルク 牛乳 わかめ 白きくらげ 茎わかめ とさかのり 赤つのまため かぶ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト キャベツ りんご	米 麦 大豆油 じゃがいも	塩 赤ワイン こしょう とりがらスープ チャツネ カレールウ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース 和風ドレッシング	701 20.1 332	<p>おなかをきれいにする食べ物は何かな? 「こんにやく」</p> <p>こんにやくにはグルコマンナンという食物繊維が含まれています。この食物繊維には、血糖値の上昇を抑制する働きや、腸内環境を改善する働きがあります。こんにやくはほとんどカロリーのない食べ物ですが、グルコマンナンの他に、カルシウムも含まれています。</p>
14 (火)	減量黒砂糖ロールパン 牛乳 ポークビーンズ ブロッコリー入りサラダ うずら卵の串フライ	牛乳 豚肉 チーズ 大豆 うずら卵 乾燥卵白 寒天 大豆粉	たまねぎ にんじん トマト ビューレ きゅうり ブロッコリー キャベツ	パン 黒砂糖 大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム	赤ワイン スープストック トマトケチャップ ウスターソース こしょう 塩 クリーミーコンドレッシング 塩	678 27.4 387	<p>旬の食べ物はどれかな? 「ブロッコリー」</p> <p>ブロッコリーは緑黄色野菜です。カロテンやビタミンCが豊富に含まれているので、寒さが増すこの季節、風邪の予防に効果が期待できます。つぼみの部分だけでなく、茎の部分も栄養があるので、捨てないで食べることをオススメします。</p>
15 (水)	米飯 (減量) 牛乳 豆腐のごまみそ焼き いか入りおひたし みそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 鶏卵 豆腐 みそ いか 油揚げ わかめ みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんごペースト キャベツ 小松菜 大根 しめじ 根深ねぎ	米 ごま でんぶん 砂糖	醤油 みりん 醤油 かつおだし かつおだし	628 28.4 465	<p>味付けのひみつは何かな? 「香り ごま: 豆腐のごまみそ焼き」</p> <p>ごまは種子の外皮の色によって白、黒、金の大きく3種類に分けられます。主な成分はコレステロール値を下げ、善玉コレステロールを増やしてくれる不飽和脂肪酸です。よく噛まずにそのままの形でごまを飲み込んでしまうと、せっかくの栄養を吸収することができません。ごまを食べるときは、よく噛んで食べましょう。</p>
16 (木)	米飯 (減量) 牛乳 すきやき カラフル和え みかん	牛乳 牛肉 焼き豆腐 鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳 まぐろ油漬	にんじん こんにやく 白菜 えのきたけ 根深ねぎ キャベツ きゅうり 梅 みかん	米 砂糖	酒 醤油 みりん ふりかけ調理用	530 20.6 345	<p>血液を作る食べ物はどれかな? 「牛肉」</p> <p>牛肉には、不足しがちな鉄分が多く含まれています。鉄分は、赤血球の材料になるので、食べると貧血を予防する働きがあります。特に小学校高学年や中学生は急激に身体が成長するため貧血になりやすいので注意しましょう。</p>
17 (金)	米飯 (減量) 牛乳 みそカツ 野菜のごま和え(フェアトレード) のっぺい汁	牛乳 豚肉 大豆粉 八丁みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 小かぶ しめじ ブロッコリー 白菜 キャベツ ほうれん草 もやし ごぼう にんじん 大根	米 大豆油 砂糖 ぶどう糖 パン粉 でんぶん 植物油脂 ごま ごま(フェアトレード) 砂糖 じゃがいも でんぶん	塩 醤油 ウスターソース みりん かつおだし 醤油 かつおだし 塩 醤油	725 25.5 368	<p>どこの果の料理かな? 「愛知県:みそカツ」</p> <p>名古屋で有名なみそカツは、とんかつに愛知県発祥の「八丁みそ」を使ったソースをかけた料理です。八丁みそは、江戸時代に徳川家康公が生まれたとされる岡崎城から西へ八丁、今でいうと約870メートルの距離にある八丁村で作られていたことから名前が付いたと言われます。</p>
20 (月)	減量食パン 牛乳 冬野菜のクリームシチュー ツナとコーンのサラダ パインアップル缶	牛乳 鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳 まぐろ油漬	たまねぎ にんじん 小かぶ しめじ ブロッコリー 白菜 キャベツ きゅうり とうもろこし パインアップル	パン 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム マヨネーズ 砂糖	塩 こしょう スープストック とんこつスープ	589 23.4 370	<p>旬の食べ物はどれかな? 「小かぶ」</p> <p>かぶは、小かぶが一般的ですが、赤や黄、紫色など様々な種類があります。カリウムやビタミンC、食物繊維、消化酵素のジアスターゼなどが含まれます。生で食べると消化酵素を効率的に摂取できると言われており、胃もたれや胸やけの解消に良いです。</p>
21 (火)	米飯 (減量) 牛乳 ぎょうざ チンゲン菜入り香味炒め 中華コーンスープ	牛乳 豚肉 大豆たん白 豚肉 豆腐	キャベツ たまねぎ なら にんにく 生姜 生姜 にんじん キャベツ しめじ チンゲンサイ たまねぎ とうもろこし クリームコーン 小松菜 根深ねぎ	米 豚脂 でんぶん ごま油 砂糖 小麦粉 大豆油 ビーフン ごま でんぶん	醤油 塩 酵母エキス こしょう 中華スープの素 塩 こしょう 醤油 とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう	640 22.1 367	<p>静岡県の食べ物はどれかな? 「チンゲン菜」</p> <p>チンゲン菜は白菜の仲間です。強い抗酸化作用があり、ガンや生活習慣病の予防に役立つβ-カロテンが豊富です。葉酸やビタミンCのほか、カルシウム、鉄などのミネラル類も多く含まれます。加熱しても栄養素の損失が少ないのが特徴です。</p>

日(曜)	献立	小学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	Bブロック 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	中吉田学校給食センター 主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	一口メモ
22(水)	米飯(減量) 牛乳 田舎煮 厚焼卵 きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 豚肉 生揚げ 昆布 みそ 鶏卵 わかめ	にんにく 生姜 大根 にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ	米 里芋 砂糖 ごま油	醤油 かつおだし 塩 酒 みりん 酢 みりん かつおだし 醤油 深層水塩 昆布エキス 酢 塩	669 24.9 324	
23(木)	米飯(減量) 牛乳 コーヒーシロップ さけの塩焼き ひじき入りおひたし すいとん	牛乳 さけ(甘塩) ひじき 鶏肉 豆腐	ほうれん草 にんじん キャベツ 大根 白菜 根深ねぎ	米 コーヒーシロップ	醤油 かつおだし かつおだし 醤油 薄口醤油 酒 塩	647 28.8 360	昔の献立 日本で最初の給食は、明治22年です。山形県にあった忠愛小学校という小学校で、お弁当を持ってこれない子どものために、お昼ごはんを出したのが始まりだといわれています。献立は、その日に手に入る食べ物で作る、おにぎりや魚、お漬物などでした。
24(金)	八宝めん 中華めん 八宝めんの具 牛乳 野菜サラダ きんとんパイ	豚肉 えび いか うずら卵 牛乳 液全卵	生姜 にんにく しいたけ にんじん 白菜 根深ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし 枝豆	中華めん 大豆油 砂糖 でんぷん ごま油	酒 醤油 中華スープの素 塩 こしょう 中華ドレッシング 塩	746 29.6 332	全国学校給食週間 八宝めんを食べよう 中国では、漢字の「八」は「たくさん」という意味があります。「八宝」とは、たくさんの宝を集めたような美味しさという意味です。給食の八宝めんにも、にんじん、白菜、豚肉、いか、えび、うずら卵など、たくさんの食材を使用しています。
27(月)	米飯(減量) 牛乳 豚肉とキムチの炒め物 コーンとポテトのサラダ みそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	にんじん たまねぎ キャベツ キムチ もやし とうもろこし きゅうり 大根 根深ねぎ	米 大豆油 ごま油	酒 塩 中華スープの素 醤油 かつおだし	662 23.5 395	全国学校給食週間 「千代田小6年生の献立」 家庭科の単元「こんだてを工夫して」の一環で給食の献立を考えてもらいました。今回は千代田小6年生の献立です。五大栄養素をそろえ、彩りもよくなるように工夫されているところがいいですね。
28(火)	米飯(減量) 牛乳 静岡おでん 野菜の磯香和え ぼんかん	牛乳 昆布 豚もつ 牛すじ 生揚げ さつま あげ 黒半べん す じ 餅 うずら卵 お でん粉 ちりめん干し	こんにゃく 大根 キャベツ 小松菜 にんじん	米 じゃがいも 砂糖	かつおだし 醤油 みりん 醤油 かつおだし	566 23 362	全国学校給食週間 「ふるさと給食の日」 ぼんかんは12月中旬から2月頃までが多く出る旬の時期になります。ほろが柔らかく、温州みかんのように手でむいて食べることができ、甘みが強いことが特徴です。静岡市には太田ぼんかんというブランドのぼんかんもあります。
29(水)	ツナサンド 減量切目入りパン ツナサンドの具 牛乳 コーングラタン ミネストローネ	まぐろ油漬 牛乳 おから 豆乳 大豆 粉 鶏肉 大豆	きゅうり キャベツ スイートコーン コーンパウダー ソテーオニオン にんじん たまねぎ トマト 小 松菜	パン マヨネーズ ノンエッグ マヨネーズ ショートニング 乾燥 マッシュポテト 米粉 水あめ 砂糖 マカロニ	塩 酵母エキス とりがらスープ スープス トック 塩 こしょう	584 25.5 375	全国学校給食週間 1月24日から30日は、全国学校給食週間です。明治22年の給食の始まりから、戦後、現在と給食は移り変わり、現在では、地域で採れる旬の食材を取り入れたり、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食を提供しています。
30(木)	米飯(減量) 牛乳 鶏肉の唐揚げ 海藻サラダ みそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき わかめ 白 きくらげ 茎わかめ とさかのり 赤つの また めかぶ 豆腐 油揚げ みそ	にんにく 生姜 きゅうり キャベツ にんじん 大根 白菜 ほうれん草	米 でんぷん 小麦粉 大 豆油	醤油 酒 こしょう 和風ドレッシング かつおだし	686 26 397	全国学校給食週間 「伝馬町小6年生の献立」 食べているみんながよろこびそうな献立を考えてくれました。主食・主菜・副菜の形になっていて栄養バランスもよいと思います。
31(金)	大豆入りカレーライス 麦入り米飯 大豆カレー 牛乳 ハムサラダ きなこプリン	豚肉 大豆 チーズ スキムミルク 牛乳 ロースハム 乳製品 牛乳 きな 粉 脱脂粉乳	にんにく 生姜 たまねぎ にん じん りんごペースト	米 麦 大豆油 じゃがいも	塩 赤ワイン こしょう チャツネ カレールウ カ レー粉 トマトケチャップ 中濃ソース フレンチドレッシング 植物油脂 水あめ グ ラニュー糖 砂糖	788 24 343	今日は何の日? 「節分献立」 今年の節分は2月2日です。節分とは季節の分かれ目のことを意味し、1年に4回あります。今日は節分献立で大豆を使ったカレーとプリンです。

※麺類の製造過程で、卵、そばが混入する可能性があります。

※食材の使用については、安全確認に努めていきます。

※米飯の製造過程で、えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉が混入する可能性があります。

※静岡市の学校給食では、三色分類は主に食品の働きで分けてあります。

※パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。

※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

※献立の使用食材の表記は、全てではありませんので、アレルギー等の確認は、詳細献立表で行ってください。

©食育だより(建学社)、食育ブック(少年写真新聞社)、学校給食(全国学校給食協会)のイラストを使用しています。



学校給食課
ウェブサイト
ぜひ見てね!

