

1月 給食献立表

中学校 Gブロック

門屋学校給食センター

日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	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	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
9 (木)	うどん			うどん		673 30.3 318	体を温める 「のっぺいうどん」
	牛乳	牛乳					
	のっぺいうどん	豚肉 油揚げ	しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 白菜 根深ねぎ	でんぷん	かつおだし 醤油 塩		
	野菜のからし和え	いか	キャベツ ほうれん草 もやし		醤油 かつおだし 洋からし粉		
	肉まん	豚肉	たまねぎ たけのこ しいたけ	小麦粉 砂糖 ごま油	醤油		
10 (金)	米飯			米		882 33.0 420	「おから」 を知らう
	牛乳	牛乳					
	さばの塩焼き	さば		大豆油	塩 酒 こしょう		
	うの花いり	油揚げ ちくわ おから	にんじん こんにゃく たけのこ 葉ねぎ	大豆油 砂糖	醤油 かつおだし		
	みそ汁	豆腐 みそ	たまねぎ 小松菜 大根 根深ねぎ		かつおだし		
14 (火)	米飯 (減量)			米		818 25.9 419	食物繊維たっぷり 「ごぼうのサラダ」
	牛乳	牛乳					
	肉じゃがコロケ	豚肉	たまねぎ	じゃがいも パン粉 大豆油			
	ごぼうのサラダ	鶏肉	ごぼう きゅうり にんじん	マヨネーズ ノンエッグ マヨネーズ 砂糖 ごま	醤油 塩 こしょう		
	けんちん汁	鶏肉 豆腐	しいたけ 大根 こんにゃく 葉ねぎ	大豆油 里芋	かつおだし 醤油 塩		
15 (水)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		754 26.8 348	寒さに負けない体を作ろう
	牛乳	牛乳					
	チーズオムレツ	鶏卵 チーズ		大豆油			
	じゃがいものトマト煮	ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ	じゃがいも 砂糖 大豆油	トマトケチャップ スープ ストック 塩 こしょう		
	黄桃缶		黄桃				
16 (木)	麦入り米飯			米 麦		926 29.2 520	おなかをきれいに する食べ物を食べよう
	ポークカレー	豚肉 チーズ スキム ミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご	大豆油 じゃがいも 生 クリーム	塩 とんこつスープ 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 フィッシュカルシウム		
	牛乳	牛乳					
	こんにゃくサラダ	海藻ミックス	サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ		青じそドレッシング		
	ヨーグルト	ヨーグルト					
17 (金)	米飯 (減量)			米		769 28.3 364	塩分の摂りすぎに 気をつけよう 
	牛乳	牛乳					
	鶏肉とじゃがいものみそからめ	鶏肉 みそ	生姜	でんぷん 小麦粉 じゃ がいも 大豆油 砂糖 アーモンド	酒 醤油 みりん		
	野菜のレモンじょうゆ和え		ほうれん草 キャベツ レモン		醤油 かつおだし		
	静岡汁	いわしのつみれ 焼き 豆腐	にんじん 白菜 小松菜 葉 ねぎ 大根 しめじ		かつおだし 酒 醤油 塩		
20 (月)	米飯			米		865 33.6 589	体を温めよう
	牛乳	牛乳					
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぷん ごま油	中華スープの素 酒 オイ スターソース 醤油 赤唐 辛子粉		
	ハンサンスー	ハム 錦糸卵	キャベツ きゅうり ほうれん 草	春雨 砂糖 ごま油	酢 塩 醤油		
	しゅうまい	豚肉	たまねぎ	小麦粉 でんぷん			
21 (火)	減量食パン			パン		781 29.1 389	風邪に負けない 食べ物を食べよう 「りんご」 
	牛乳	牛乳					
	大豆とウインナーのトマト煮	ベーコン ウインナー 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん トマト ジュース	大豆油 じゃがいも 砂 糖 生クリーム	トマトケチャップ スープ ストック ウスターソース 塩 こしょう 赤ワイン		
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ きゅ うり		フレンチドレッシング		
	りんご		りんご				
22 (水)	米飯 (減量)			米		851 27.7 363	「チンゲン菜」 を食べよう
	牛乳	牛乳					
	揚げぎょうざ	鶏肉	キャベツ たまねぎ	小麦粉 大豆油			
	チンゲン菜入り香味炒め	豚肉	生姜 にんじん キャベツ し めじ チンゲンサイ	大豆油 ビーフン ごま	中華スープの素 塩 こ しょう 醤油		
	中華コーンスープ	豆腐 鶏卵 スキムミ ルク	たまねぎ とうもろこし ク リームコーン 葉ねぎ	でんぷん	とりがらスープ 中華スー プの素 塩 こしょう		
23 (木)	米飯 (減量)			米		814 33.5 379	サラダでおいしく 野菜を食べよう
	牛乳	牛乳					
	田舎煮	豚肉 生揚げ 昆布 みそ	にんにく 生姜 大根 にんじ ん ごぼう こんにゃく しい たけ	じゃがいも 砂糖 ごま 油	醤油 かつおだし 塩 酒 みりん		
	和風サラダ	いか わかめ	きゅうり キャベツ		和風ドレッシング		
	納豆	納豆			たれ からし		

日(曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	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	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
24 (金)	米飯(減量)			米		760 29.3 356	旬の野菜「大根」を食べよう
	牛乳	牛乳					
	大根のそぼろ煮	鶏肉	大根 にんじん たけのこ し いたけ	大豆油 里芋 砂糖 で んぷん	かつおだし 酒 みりん 醤油		
	野菜のごま和え	ちくわ	キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油		
	厚焼卵	鶏卵		砂糖	かつおだし		
27 (月)	中華めん			中華めん		775 30.8 310	 全国学校給食週間 「みかん」 
	牛乳	牛乳					
	みそラーメン	豚肉 みそ	生姜 にんにく チンゲンサイ もやし とうもろこし 根深ねぎ	大豆油 砂糖	とりがらスープ とんこつ スープ 中華スープの素 スープストック 醤油 塩 酒 こしょう		
	ポテトサラダ	ハム	にんじん キャベツ きゅうり	じゃがいも マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう		
	みかん		みかん				
28 (火)	米飯(減量)			米		849 26.3 338	全国学校給食週間 「太刀魚」
	牛乳	牛乳					
	たちうおのフライ	たちうお		パン粉 小麦粉 大豆油	塩		
	じゃがいもの土佐煮	かつお節		じゃがいも 砂糖 マー ガリン	醤油		
	のっぺい汁	豚肉 油揚げ 豆腐	にんじん こんにゃく 大根 ごぼう 根深ねぎ	でんぷん	かつおだし 塩 醤油		
29 (水)	米飯(減量)			米		720 28.1 487	全国学校給食週間 「静岡おでん」
	牛乳	牛乳					
	静岡おでん	豚もつ 牛すじ 昆布 さつまあげ 黒半べん うずら卵 おでん粉	にんじん こんにゃく 大根	じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん		
	野菜のツナ和え	まぐろ油漬	小松菜 白菜	ごま油	酢 醤油 塩		
	お茶プリン	豆乳	抹茶	砂糖	ゲル化剤		
30 (木)	ロールパン ジャム 			パン		839 32.7 536	全国学校給食週間 「ぼんかん」 
	牛乳	牛乳					
	すいとん	鶏肉	にんじん 小かぶ	すいとん 里芋	かつおだし 醤油 みりん 塩		
	大豆といりこのポリポリ揚げ (コンソメ味)	大豆 かえり煮干し		でんぷん さつまいも 大豆油 砂糖 ごま	塩 こしょう コンソメ スープの素		
	ぼんかん		ぼんかん				
31 (金)	米飯(減量)			米		845 33.7 513	全国学校給食週間 「黒半べん」 
	ふりかけ				野菜わかめふりかけ		
	牛乳	牛乳					
	黒半べんの磯辺揚げ	黒半べん あおさ粉		小麦粉 大豆油			
	大根サラダ	まぐろ油漬	きゅうり 大根 赤ピーマン	ノンエッグマヨネーズ マヨネーズ	醤油		
静岡の実だくさん汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	こんにゃく にんじん 白菜 しめじ 小松菜 葉ねぎ		かつおだし			

 1月27日~31日は、全国学校給食週間です！ 



全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。

学校給食の移り変わりを見てみよう！

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。



明治22年



私立忠愛小学校で提供されたといわれる給食。

戦後(昭和20~30年代)



支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。

現在



地域でとれる旬の食材を取り入れ、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。

※製造過程で混入する可能性があるもの

- 【米】
- ① 籠上中・末広中・賤機中・美和中⇒小麦、大豆等
 - ② 上記以外の学校⇒えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉等

- 【パン】
- ① 籠上中・末広中・賤機中・美和中⇒卵、大豆、りんご等
 - ② 上記以外の学校⇒くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、ごま、大豆、豚肉、もも、りんご、ゼラチン等

- 【めん】
- 卵、そば

※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。
 ※魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しましょう。
 ★静岡市の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。
 詳しく知りたい方は、学校給食課までお問い合わせください。



静岡市学校給食課ウェブサイトには、献立表や食育ニュース、食育学習コンテンツ、食材の産地などの情報やレシピを掲載しています。
 詳しくはこちら→

