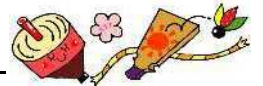




令和7年1月 給食献立表



中学校

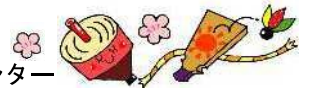
Bブロック

東部学校給食センター

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)	米飯			米		770 25.1 360	体を温める料理 「韓国風肉じゃが」
	牛乳	牛乳					
	韓国風肉じゃが	豚肉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ	じゃがいも ごま油 砂糖	酒 コチジャン みりん 醤油 フィッシュカルシウム ガラスープ		
	ささみフライ	鶏肉 大豆たんぱく		パン粉 でんぶん 大豆油			
10 (金)	即席漬け	塩昆布	キャベツ	ごま	塩	844 32.3 404	奈良県の郷土料理 「飛鳥汁」 
	米飯			米			
	牛乳	牛乳					
	さばの塩焼き	さば		大豆油	塩 醤油		
14 (火)	野菜のごま和え		キャベツ ほうれん草 もやし にんじん	ごま 砂糖		812 29.6 444	風邪を防ぐ食べ物 「かぼちゃのワタ771」 
	飛鳥汁	鶏肉 焼き豆腐 みそ 牛乳	ごぼう 大根 れんこん にんじん 生姜 しいたけ 糸こんにゃく 根深ねぎ		かつおだし 昆布だし		
	うどん			うどん			
	カレー南蛮	豚肉 油揚げ	にんにく たまねぎ 生姜 にんじん 根深ねぎ 小松菜	大豆油 でんぶん	カレー粉 カレールウ かつおだし 醤油 みりん 塩 こしょう フィッシュカルシウム		
15 (水)	麦入り米飯(5%)			米 麦		730 31.3 419	ふるさと給食の日 「親子丼と駿河汁」 
	牛乳	牛乳					
	親子丼	鶏肉 かまぼこ 鶏卵	たけのこ しいたけ にんじん	砂糖 でんぶん	醤油 酒 みりん フィッシュカルシウム 塩		
	駿河汁	いわしのつみれ 豆腐 みそ	にんじん 白菜 大根 ごぼう 葉ねぎ	じゃがいも	かつおだし		
16 (木)	米飯			米		847 26 550	イカの栄養を知らう 「イカメンチ」 
	牛乳	牛乳					
	ふりかけ				こんぶと抹茶ふりかけ		
	イカメンチ	いか あおさ粉	たまねぎ にんじん ねぎ	でんぶん 小麦粉 砂糖 パン粉 大豆油	醤油 塩		
17 (金)	食パン			パン		796 29.6 469	きのこの魅力を知らう 「オムレツのきのこのソースかけ」 
	牛乳	牛乳					
	オムレツのきのこのソースかけ	鶏卵	たまねぎ えのきたけ マッシュルーム	大豆油 砂糖	塩 こしょう トマトケチャップ ハヤシルウ とんかつソース 赤ワイン		
	クラムチャウダー	あさり ベーコン チーズ 牛乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも 大豆油 小麦粉 マーガリン	スープストック 塩 こしょう 白ワイン フィッシュカルシウム		
20 (月)	米飯			米		814 30.9 467	冬野菜をおいしく食べよう 「大根ときゅうりの中華漬け」
	牛乳	牛乳					
	鶏肉の吉野揚げ	鶏肉		小麦粉 でんぶん 大豆油 砂糖	酒 醤油 フィッシュカルシウム みりん ウスターソース		
	ひじきの炒め煮	豚肉 ひじき 油揚げ	にんじん たけのこ こんにゃく 枝豆	大豆油 砂糖	醤油 かつおだし フィッシュカルシウム		
21 (火)	米飯			米		745 29.3 430	みど汁を飲もう 「きのこのみど汁」 
	牛乳	牛乳					
	ふりかけ				かつおごまふりかけ		
	ごぼうハンバーグ	鶏肉	たまねぎ ごぼう	パン粉 砂糖 大豆油	醤油 みりん 塩		
22 (水)	米飯			米		778 32.4 470	ビタミンCを摂ろう 「キウイフルーツ」 
	牛乳	牛乳					
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぶん ごま油	中華スープの素 酒 オイスターソース マーボー豆腐の素 醤油 フィッシュカルシウム 赤唐辛子粉		
	キウイフルーツ	ハム	レタス きゅうり	春雨	青じそドレッシング		
23 (木)	ミルク食パン	スキムミルク		パン		835 36.4 476	たんぱく質たっぷり 「ポークビーンズ」 
	牛乳	牛乳					
	ツナサンド	まぐろ	たまねぎ		ドレッシング		
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム	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 フィッシュカルシウム		
24 (金)	米飯			米		868 31.9 523	静岡県産の郷土料理 「みどけんちん汁」 
	牛乳	牛乳					
	五目ごはん	油揚げ 鶏肉	にんじん たけのこ しいたけ 枝豆	砂糖	醤油 みりん かつおだし フィッシュカルシウム		
	鮭マヨフライ	さけ たちうお	たまねぎ れんこん	パン粉 小麦粉 でんぶん 砂糖 大豆油	トマトケチャップ 塩		
27 (月)	米飯			米		767 35.8 464	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 黒半べん さつまあげ うずら卵 おでん粉	こんにゃく 大根	じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム		
	おひたし 納豆	わかめ 納豆	ほうれん草 キャベツ にんじん	ごま油	かつおだし いりこだし たらし からし		



令和7年1月 給食献立表



中学校

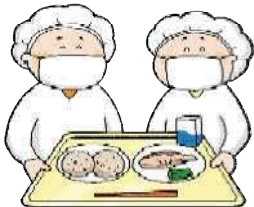
Bブロック

東部学校給食センター

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
28 (火)	米飯			米		918 31.6 376	全国学校給食週間 「さばじゃが10ヶ・ 抹茶7リソ」
	ひじき入りのり佃煮	ひじき入りのり佃煮					
	牛乳	牛乳					
	さばじゃがコロッケ	さば みそ		じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぶん 大豆油	醤油 塩 こしょう		
	大根と豚肉の炒め煮	豚肉 生揚げ	大根 にんじん 小松菜	ごま油 砂糖 でんぶん	塩 こしょう 酒 中華スープの素 醤油 みりん		
29 (水)	抹茶プリン	豆乳	抹茶	砂糖		799 35.5 421	全国学校給食週間 「みかん」
	中華めん			中華めん			
	八宝めん	豚肉 えび	生姜 にんにく しいたけ きくらげ たけのこ にんじん 白菜 小松菜 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぶん ごま油	酒 醤油 中華スープの素 オイスターソース 塩 こしょう フィッシュカルシウム		
	牛乳	牛乳					
	しゅうまい	豚肉	たまねぎ	小麦粉 でんぶん パン粉 砂糖	塩		
	みかん		みかん				
	アーモンド入り味付煮干し	いわし		アーモンド 砂糖 ごま	塩		
30 (木)	米飯			米		776 25.3 466	全国学校給食週間 「もつカレー」
	牛乳	牛乳					
	もつカレー	豚もつ	にんにく たまねぎ 生姜 にんじん こんにゃく 根深ねぎ	大豆油 じゃがいも	カレー粉 カレールー かつおだし ガラスープ 醤油 みりん こしょう フィッシュカルシウム		
	ししゃもの唐揚げ ブロッコリーのサラダ	ししゃも ブロッコリー キャベツ		でんぶん 大豆油	コールスロードレッシング		
31 (金)	麦入り米飯(5%)			米 麦		711 27 440	青森県の郷土料理 「せんべい汁」
	牛乳	牛乳					
	せんべい汁	鶏肉 豆腐	ごぼう しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 白菜 葉ねぎ	大豆油 小麦粉	かつおだし 醤油 塩		
	野菜のツナ炒め	まぐろ油漬	小松菜 白菜 にんじん	ごま油 ごま	酢 醤油 塩		
	茶わん蒸し	鶏卵	えだまめ しいたけ		醤油 塩		

※ パンの製造過程で、くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。
 ※ 米飯の製造過程で小麦、大豆等が混入する可能性があります。
 ※ めん類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。
 ※ 東部学校給食センターでは、2つの献立を同じ施設の中で同時に作っています。
 そのため、他のブロックで使用するアレルギー原因食材の飛沫等が混ざる可能性があります。
 ○挿絵・記事:「新食育ブック」少年写真新聞社、「食育ブック」少年写真新聞社、「すぐに役立つ!食育だより」健学社、「給食だより工房」全国学校給食協会、「学校給食」全国学校給食協会、「食育フォーラム」健学社

明けましておめでとうございます。新しい一年が始まりました。
 今年も、東部学校給食センター職員一同、力を合わせて安心・安全でおいしい給食づくりに取り組んでいきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



今月は全国学校給食週間があります

毎年、1月24日から30日は全国学校給食週間です。学校給食は、「生きた教材」として、地域の食材や食文化を伝え、栄養バランスのよい食事のお手本とされています。東部学校給食センターでも、地元の食材や郷土料理を取り入れています。



→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロッケ・せんキャベツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ