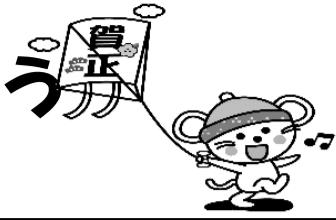




令和6年度

# 1月 こんだてひょう



静岡市学校給食年間献立作成テーマ  
**食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう**

静岡市立清水辻小学校

日	曜日	こんだて	おもなざいりょうと体の中でのほたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 食塩相当量 g	お知らせ
			あか	みどり	きいろ		
			からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる		
9	木	カレーライス ごはん カレールー ぎゅうにゅう かいそうサラダ	ふたにく ぎゅうにゅう わかめ あかつのまた しろきりんさい こんぶ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト きゅうり キャベツ コーン	こめ むぎ あぶら じゃがいも わふうドレッシング	602 21.2 17 2.2	今日から給食がスタートします。水が冷たい時期は、手洗いが辛くなってしまいますね。風邪などの病気を予防するためにもせっけんをしっかりと泡立て、丁寧に手を洗いましょう。ハンカチも毎日忘れずに取り替えましょう。また、早寝早起き朝ごはん、バランスの良い食事でウイルスに負けない生活を心掛けましょう。
10	金	くろざとうしょくパン ぎゅうにゅう チーズオムレツ ポトフ マンゴープリン	ぎゅうにゅう たまご チーズ とりにく ウインナー にゅうせいひん	たまねぎ にんじん こかぶ キャベツ マンゴー	パン くろざとう さとう じゃがいも さとう	557 23.4 20.9 2.3	
14	火	わかめごはん ぎゅうにゅう ぶりのみそづけフライ ポイルキャベツ けんちんじる	わかめ ぎゅうにゅう ぶり さいきょうみそ とうふ とりにく あぶらあげ	キャベツ だいこん にんじん ごぼう はねぎ こんにやく	こめ むぎごま パンこ こむぎこ あぶら さとも ごまあぶら	641 23.1 21.5 1.9	みなさんは、正しい食器の置き方が出来ていますか。ご飯は左、汁ものは右、おかずは奥に置くのが基本です。またごはんや汁ものは食器を手にもって食べましょう。
15	水	マーガリンパン ぎゅうにゅう ふゆやさいのクリームシチュー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい カリフラワー ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	パン マーガリン こむぎこ  あぶら さとう	594 20.7 28.6 2.1	ブロッコリーの茎は、つぼみの部分よりも、ビタミンCやβ-カロテンが多く含まれています。今日のサラダにも、調理員さんが短冊切りにして入れてくれました。
16	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さともとだいこんの ごまみそに なっとう おひたし	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ なっとう	だいこん にんじん いんげん こんにやく こまつな はくさい	こめ むぎ さとも あぶら さとう ごま	608 26.3 19.2 1.9	納豆のネバネバには健康パワーがぎゅっと詰まっています。ご飯に納豆をかけて食べると、米に少ない栄養素と、納豆に少ない栄養素を補い合うことができます。
17	金	ソフトめんミートソース ぎゅうにゅう じゃがいものこうみあげ	ぎゅうにく ふたにく チーズ ぎゅうにゅう あおのり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム じゃがいも こんにやく	ソフトめん あぶら じゃがいも こむぎこ ごま あぶら	586 26.6 19.7 1.5	じゃがいもの香味揚げは、じゃがいもに、バター液と青のり、ごまをまぶして揚げています。磯の香を感じてみましょう。
20	月	むぎごはん ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかに きゅうりのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ふたにく うずらたまご なまあげ	しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい きゅうり かぶ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぷん ごまあぶら さとう ごま	572 23 18.6 1.6	「生揚げ」は、「厚揚げ」とも言い、豆腐を厚く切って揚げたものです。カルシウムが多くふくまれているので、炒め物や煮物、みそ汁など色々な料理に取り入れてみてください。
21	火	げんまいパン ぎゅうにゅう ハンバーグ ポテトサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく たまねぎ きゅうり たまねぎ コーン はくさい ほうれんそう もやし にんじん	パン げんまい さとう じゃがいも マヨネーズ さとう	570 23.8 21.8 2.1		
22	水	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのねぎソース じゃがいものとさに みそしる	ぎゅうにゅう さば かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	はねぎ だいこん ほうれんそう	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう じゃがいも さとう バター	659 24.1 26.1 2	土佐煮は、土佐(高知県)名物である鰹節を削ったものを野菜などとともに醤油で煮込んだ料理です。

※ 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。

※ パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、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。

※ 魚には小骨が残っている可能性があります。食べる時は注意して食べましょう。

※ 食材の使用については安全確認に努めています。

※ 給食費はすべて食材料費に使用しています。

※ 表示されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。

※ 「学校給食」「学校の食事」「食育フォーラム」のイラストを使用しています。

23	木	ぶどうパン		ぶどう	パン さとう	560 25 21 2.7	給食の焼きそばは、一度麺を揚げてから炒めます。パリパリの麺が野菜の水分を吸ってくれるので、ベタッとならず美味しく仕上がります♪
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		焼きそば	ぶたにく	キャベツ もやし にんじん しょうが	めん あぶら ごま		
		たまごスープ	たまご とうふ	たまねぎ チンゲンサイ	でんぷん		
24	金	まぐろのしぐれどん			こめ むぎ ごま	642 26.1 18.1 2.4	<b>全国学校給食週間</b> 静岡県で生産されるツナの缶詰は主に焼津や清水港で水揚げされるまぐろやかつおを使っています。今からおよそ90年前、日本で初めてツナ缶詰が静岡県で作られました。
		まぐろのそぼろ	まぐろ	しょうが えだまめ	さとう		
		いりたまご	たまご		さとう でんぷん		
		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 だいこん ごぼう ねぶかねぎ	さといも でんぷん		
しみずのぼんかん		ぼんかん	清水の「太田ぼんかん」で				
27	水	むぎごはん			こめ むぎ	563 24.4 14.7 1.7	しずおかおでんは、串に刺さっているのが特徴ですが、給食では、一口サイズに切ってあります。おでん粉をかけるのも、しずおかおでんの特徴の一つです。給食では仕上げにふりかけいります。
		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 さつまあげ ころはんぺん すじぼこ うずらたまご こんぶ おでんこ	だいこん こんにゃく	やがいも		
		ごまあえ		もやし ほうれんそう キャベツ にんじん	さとう ごま		
28	木	しょくパン			パン	578 23.9 18.1 2.3	今日は、昔の給食をイメージし、食パンにジャムをはさみ、すいとんをおかずにした献立です。
		いちごジャム		いちご	さとう		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		すいとん	とりにく	だいこん はくさい にんじん ほうれんそう しょうが	すいとん		
だいずとじゃこのあげに	だいず かえりにぼし		でんぷん さつまいも あぶら さとう				
29	月	むぎごはん			こめ むぎ	623 26 20 2.4	<b>ふるさと給食の日</b> 静岡汁には、駿河湾で獲れた魚をすりつぶして作ったつみれやあおのりが入ったつみれなどが入っています。具だくさんの汁で温まりましょう。
		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 あぶら でんぷん		
		だいずのいそに	だいず あぶらあげ ひじき	にんじん いんげん こんにゃく	さとう あぶら		
しずおかじる	いわしつみれ あおのりつみれ とうふ	はくさい ねぶかねぎ えのきだけ しめじ					
30	水	むぎごはん			こめ むぎ	597 25.1 15.1 1.9	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		マンダイのあまずに	マンダイ だいず	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ピーマン	さとう あぶら でんぷん		
ワンタンスープ	にくいりワンタン	はくさい ねぶかねぎ					
31	火	しょくパン			パン	586 26.9 19.9 2.3	牛肉は、良質なたんぱく質と鉄が豊富です。ビタミンCが豊富な緑黄色野菜と組み合わせると、鉄の吸収率がさらにアップします。
		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	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト	あぶら じゃがいも		
		コーンサラダ		キャベツ きゅうり コーン			
ヨーグルト	ヨーグルト						

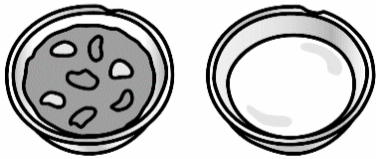


1月24日～30日「全国学校給食週間」

## 日本の学校給食の歴史を知ろう!



### 昭和22年ごろ

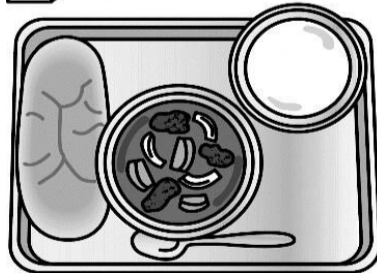


トマトシチュー・ミルク



戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、LARA物資（ララという日本向け援助団体が提供していた援助物資）の脱脂粉乳や缶詰を使って給食が作られました。ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた「脱脂粉乳」をお湯で溶いたもので、独特な風味で苦手な子どもが多かったようです。

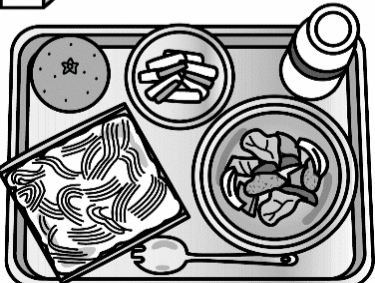
### 昭和25年ごろ



コッペパン・ミルク・カレーシチュー

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。おかずには、当時は安価だった「クジラの肉」や「ちくわ」がよく使われていました。

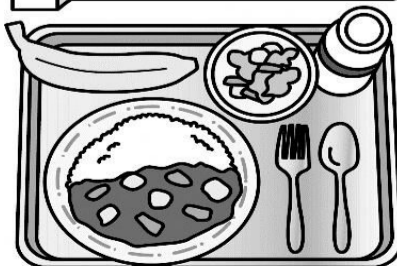
### 昭和40年ごろ



ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん

パン以外の主食として、昭和38年ごろからソフトめんが導入されました。牛乳は、昭和33年から一部地域で供給され、昭和39年に本格的な供給が始まりました。

### 昭和51年ごろ



カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ

昭和51年に米飯給食が正式に導入されました。当時は、ご飯を炊く設備がない所が多く、おかずを作る釜で、ご飯とおかずの両方を調理するため、回数は多くありませんでした。