

# 1月

## 給食献立表



◆令和6年度 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

日 (曜)	献立	小学校	Bブロック	丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひとロメモ
		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		
9 (木)	米飯			米		673 24.1 292	<b>あけまして おめでとございます</b> 冬休み中に生活リズムが 乱れてしまった人はいま せんか？朝起きるのがつ らい季節ですが、早寝・ 早起きをし、朝ごはんを 食べて生活リズムを整え ましょう。
	牛乳	牛乳					
	筑前煮	鶏肉	生姜 こんにゃく しいた け ごぼう たけのこ れ んこん 枝豆	大豆油 里芋 砂糖	酒 みりん 醤油 かつお だし		
	ツナ入り厚焼卵	鶏卵 かつお かつお節		植物油 砂糖 でんぷ ん	醤油 酢 みりん かつお だし 塩 昆布エキス		
	なます		大根 にんじん	砂糖	塩 酢		
10 (金)	米飯			米		646 20.4 351	<b>韓国の家庭料理 「チヂミ」</b>
	牛乳	牛乳					
	イカ入りチヂミ	いか	キャベツ なら	小麦粉 米粉 コーンス ターチ グラニュー糖 植物油 天かす 大豆 油	塩 かつおだし		
	ナムル	ハム	ほうれん草 にんじん も やし	砂糖 ごま油 ごま	醤油 酢		
	中華スープ	豆腐 鶏肉 かにかまぼ こ	きくらげ 白菜 チンゲン サイ とうもろこし	春雨 ごま油	塩 こしょう 醤油 中華 スープの素		
14 (火)	麦入り米飯			米 麦		725 22.2 483	<b>香辛料を楽しもう</b> 今日のチキンカレー に使われている、ガラ ムマサラは数種類の スパイスを調合して 作ったミックス スパイスです。よく用 いられるのは、カル ダモン、クローブ、 コリアンダー、プ ラックペッパーで す。
	牛乳	牛乳					
	チキンカレー	鶏肉 チーズ スキムミ ルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト トマトピューレ	大豆油 じゃがいも 生 クリーム	赤ワイン 塩 とんこつ スープ ガラムマサラ こ しょう チャツネ カレー ルウ カレールウS (アレ ルギーフリー) カレー粉 ウスターソース フィッ シュカルシウム		
	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		和風玉葱ドレッシング		
	ヨーグルト (ぶどう)	ヨーグルト	ぶどう				
15 (水)	減量食パン			パン		604 24.9 327	<b>冬が旬の野菜を 食べよう 「ブロッコリー」</b>
	牛乳	牛乳					
	コーヒーシロップ			コーヒーシロップ			
	ハンバーグ	豚肉 鶏肉	たまねぎ マッシュルーム 赤ピーマン	豚脂 でんぷん 大豆油 マーガリン 砂糖	ポークエキス 塩 チキン ブイヨン デミグラスソー ス ウスターソース トマ トケチャップ シーザードレッシング		
	ブロッコリーのサラダ	ハム チーズ	キャベツ ブロッコリー とうもろこし				
	ミネストローネ	鶏肉	にんじん チンゲンサイ たまねぎ トマト	じゃがいも	とりがらスープ スープス トック 醤油 塩 こしょ う フィッシュカルシウム		
16 (木)	米飯			米		670 20.7 359	<b>環境おうえん給食</b> 丸子センターでは、10 月から、有機野菜を月 に1~4回程度、提供を しています。 今月は、 16日のっぺい汁(大根) 17日みそ汁(にんじん) 23日すいとん汁(大根) 27日けんちん汁(大根) を提供予定です。 有機農業は、農業によ る環境への負担をでき るだけ減らすように考 えられた栽培法で、土 の中の環境や生物の多 様性などを守ること につながります。
	牛乳	牛乳					
	牛肉コロッケ	牛肉	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 パン 粉 米粉 小麦粉 大豆 油	醤油 塩 香辛料		
	即席漬け	塩昆布	白菜	ごま			
	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	里芋 でんぷん	かつおだし 塩 醤油		
17 (金)	米飯 (減量)			米		634 28.1 406	<b>環境おうえん給食</b>
	牛乳	牛乳					
	さわらのみりん醤油焼き	さわら		砂糖 大豆油	醤油 塩 かつおエキス 昆布エキス		
	ひじき胡麻ネーズ	鶏肉 ひじき	とうもろこし ほうれん草 キャベツ	白ごま マヨネーズ ノ ンエッグマヨネーズ ご ま油	醤油		
	みそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	大根 大根葉 にんじん		かつおだし		
20 (月)	米飯			米		600 20.1 361	<b>ホイコーロー</b> ホイコーローは四川料 理の一つで、漢字で 「回鍋肉」と書きま す。「回鍋」とは一度 調理した食材を鍋に戻 すという意味がありま す。回鍋肉は、一度茹 でた豚肉を再び鍋に戻 して炒めるのが名前の 由来です。
	牛乳	牛乳					
	ホイコーロー	豚肉	キャベツ ピーマン にん じん 根深ねぎ エリンギ	砂糖 大豆油	テンメンジャン 醤油 ウ スターソース みりん 中 華スープの素		
	チンゲン菜入りスープ	鶏肉	白菜 チンゲンサイ とう もろこし	春雨	中華スープの素 塩 こ しょう とりがらスープ 醤油 フィッシュカルシウ ム		
	パイナップル缶		パイナップル	砂糖			
21 (火)	中華めん			中華めん		682 31.2 326	<b>具だくさんの 「八宝めん」 を食べよう</b>
	牛乳	牛乳					
	八宝めん	豚肉 あさり いか	生姜 にんにく しいたけ きくらげ たけのこ にん じん 白菜 チンゲンサイ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぷん ごま油	酒 醤油 中華スープの素 ガラスープ 塩 こしょう		
	しゅうまい	豚肉	たまねぎ 生姜	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉	塩 ポークエキス 香辛料		
	中華サラダ	ハム	キャベツ きゅうり もや し	ごま 砂糖 ごま油	酢 洋辛子粉 塩		

日(曜)	献立	小学校	Bブロック	丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	ひと口メモ
		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		
22 (水)	米飯			米		631	郷土料理を 食べよう 「静岡おでん」
	牛乳	牛乳				24.7	
	静岡おでん	豚もつ 牛すじ 昆布 さつまあげ 黒半ペン すじ銚 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	354	
	アーモンド和え みかんゼリー		小松菜 もやし にんじん みかん	アーモンド 砂糖 水あめ 砂糖	醤油		
23 (木)	米飯			米		666	すいとん すいとんは、戦争中に食 べ物がなくて小麦粉に水 を加えて団子を作り、汁の 具として食べていたものだ です。当時は具がほとん どないすいとんだけの味の ない汁物でした。
	牛乳	牛乳				24.7	
	あじの干物	あじ	緑茶	大豆油	塩	361	
	和風サラダ	わかめ	きゅうり キャベツ とう もろこし		和風ドレッシング		
24 (金)	減量ミルクロールパン	スキムミルク		パン		655	昔の献立 昭和25年ごろ、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。今日は、当 時の給食を再現した献 立に栄養面を考えたオム レツとサラダを付けまし た。
	牛乳	牛乳				26.2	
	肉入りオムレツ	鶏卵 鶏肉 豚肉	たまねぎ にんじん	砂糖 植物油 パン粉 大豆油	塩 酢 香辛料	352	
	ごぼうとれんこんのサラ ダ		ごぼう れんこん きゅう り		和風乳化ドレッシング		
27 (月)	米飯			米		683	ふるさと給食 環境おうえん給食 静岡の穏やかな風土の 中で生まれた「あいじ ろみそ」は、塩辛さが 穏やかで、麴の香りと 甘みが広がり、大豆の 風味をしっかり感じる 味わいです。
	牛乳	牛乳				24.7	
	さばのあいじろみそ煮	さば みそ	生姜 キャベツ 小松菜 もやし	砂糖 ごま 砂糖	醤油	374	
	ごま和え	鶏肉 豆腐	ごぼう しいたけ にんじ ん 大根 こんにゃく 根 深ねぎ	大豆油 ごま油 里芋	かつおだし 醤油 塩		
28 (火)	米飯			米		645	家康公献立 徳川家康は、健康の源 である食に大変気を使 い、主食は白米ではな く麦ごはんにするなど 普段から粗食に徹して いました。旬の食材や 駿河湾の魚など、その 土地の食材を好んで食 べていました。
	牛乳	牛乳				21.8	
	黒半ペンのフライ	黒はんぺん		パン粉 小麦粉 コーン フラワー でんぷん 大 豆油	塩	425	
	切干大根の煮物		切干大根 にんじん こん にゃく とうもろこし	砂糖	かつおだし 醤油 みりん		
29 (水)	減量食パン			パン		643	ふるさと給食 ぼんかん ぼんかんは、みかんより 甘みが強くコクのある味 わいと、独特な甘い香り が魅力です。清水区で は「太田ぼんかん」とい う品種が栽培されていま す。
	牛乳	牛乳				27.2	
	ツナサンド	まぐろ油漬	きゅうり	マヨネーズ ノンエッグ マヨネーズ	こしょう	410	
	冬野菜のクリームシ チュー	ベーコン 鶏肉 スキム ミルク チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん 小か ぶ(根、葉) カリフラ ワー しめじ 白菜 りん ごペースト	大豆油 じゃがいも 小 麦粉 でんぷん マーガ リン 生クリーム	塩 こしょう スープ ストック とんこつスープ		
30 (木)	米飯			米		647	「千ヶ風スープ」 で温まろう ねぎは、冬が旬の野菜 です。食欲を高めたり 体を温めるはたらきが あります。また、ビタ ミンB1の吸収を助け、 疲労回復に役立ちま す。
	牛乳	牛乳				22.8	
	焼きぎょうざ	豚肉	キャベツ たまねぎ たら にんにく 生姜	豚脂 でんぷん ごま油 砂糖 小麦粉 大豆油	醤油 塩 こしょう	384	
	大根ときゅうりの中華漬 け		きゅうり 大根	砂糖 ごま油	酢 醤油 塩		
31 (金)	米飯			米		735	ねぎ ねぎは、冬が旬の野菜 です。食欲を高めたり 体を温めるはたらきが あります。また、ビタ ミンB1の吸収を助け、 疲労回復に役立ちま す。
	牛乳	牛乳				23.6	
	メンチカツ	豚肉 鶏肉 大豆粉	たまねぎ	パン粉 でんぷん 砂糖 植物油 大豆油	醤油 塩 こしょう	348	
	カラフル和え		キャベツ きゅうり 梅	ごま	ふりかけ調理用 塩		
豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 み そ	にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ	里芋	かつおだし			

1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

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。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

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。

昭和22年ごろの給食

脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。

トマトシチュー・ミルク

昭和25年ごろの給食

アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食がはじまりました。

コッペパン・ミルク・カレーシチュー

昭和40年代ごろの給食

パンの種類が増え、肉類も増え、揚げ物や冷凍食品も増え、脂質の摂取も増えました。

ミートパイ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

昭和50年代ごろの給食

給食の主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入され献立内容も豊かになっていきました。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

- 記載されている栄養価は3,4年生の数値です。
- 給食費は全て食材料費に使われています。
- 少年写真新聞社、学校給食のイラストを使用しています。
- 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。
- 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。
- 魚の加工品には、まれに魚卵が含まれている可能性があります。
- 米飯の製造過程で、えび・小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉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。
- パンの製造過程で、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・鶏肉・バナナ・豚肉・もも・りんご・ゼラチン等が混入する可能性があります。