

1月 給食献立表

給食レシピを
公開しています！










中学校

Aブロック

梅ヶ島小中学校

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	主にカやエネルギーのもとになる 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)	麦入り米飯			米 麦		900	給食の定番 「ポークカレー」 
	牛乳	牛乳				25.2	
	ポークカレー	豚肉 	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト	大豆油 じゃがいも 	赤ワイン こしょう 中濃ソース チャツネ フィッシュカルシウム トマトケチャップ カレールウ カレー粉 和風ドレッシング 	397	
	海藻サラダ	わかめ 白きくらげ 菱わかめ とさかのり 赤つのまた めかぶ	きゅうり キャベツ				
	マスカットゼリー		ぶどう果汁	砂糖 水あめ			
10 (金)	ソフトめん			ソフトめん		808	ふるさと給食 「ブロッコリー」 
	牛乳	牛乳				29.8	
	ミートソース	牛肉 豚肉  	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ	大豆油 砂糖	塩 赤ワイン こしょう 中濃ソース フィッシュカルシウム ハヤシルウ チャツネ デミグラスソース オールスパイス トマトケチャップ コンソメスープの素 	400	
	牛乳	牛乳					
	ブロッコリーのサラダ		キャベツ ブロッコリー とうもろこし	マヨネーズ	こしょう		
	パイナップル缶		パイナップル				
14 (火)	米飯			米		830	おなかを きれいにする 食べ物 「ごぼう」 
	牛乳	牛乳				24.4	
	コロッケ	牛肉	たまねぎ 	じゃがいも 砂糖 豚脂 牛脂 パン粉 小麦粉 大豆油	塩 醤油	414	
	きんぴら		ごぼう こんにやく いんげん 	大豆油 砂糖 ごま	みりん 醤油 赤唐辛子粉		
	実だくさん汁	豚肉 豆腐 みそ 	しめじ 白菜 菜ねぎ 	じゃがいも	かつおだし		
15 (水)	米飯			米		765	和食を味わおう 
	牛乳	牛乳				26.7	
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油	酢 塩 こんぶ調味液	365	
	筑前煮	鶏肉	生姜 こんにやく ごぼう にんじん しいたけ 	大豆油 じゃがいも 砂糖	酒 みりん 醤油 かつおだし		
	みそ汁	油揚げ みそ 	大根 たまねぎ 小松菜 根深ねぎ 		かつおだし		
16 (木)	減量ミルク食パン	スキムミルク 		パン 		830	旬の食べ物 「小かぶ、白菜」 
	ツナサンド	まぐる油漬 	キャベツ とうもろこし	マヨネーズ	こしょう	34.6	
	牛乳	牛乳				380	
	ポトフ	鶏肉	にんじん たまねぎ 小かぶ 白菜 	じゃがいも	コンソメスープの素 こしょう 塩 とりがらすープ		
	こんがりナッツ			カシューナッツ			
17 (金)	米飯			米		852	ふるさと給食 「赤かぶ」 
	牛乳	牛乳				29.4	
	鶏肉とさつまいもの ビーンズ和え 	鶏肉 大豆 	生姜 枝豆 	でんぶん 小麦粉 さつまいも 大豆油 砂糖	醤油 酒	430	
	赤かぶのサラダ		ほうれん草 赤かぶ キャベツ		青じそドレッシング		
	すまし汁	豆腐 わかめ	にんじん えのきたけ		かつおだし 塩 薄口醤油		
20 (月)	米飯			米		831	彩りを楽しもう 
	牛乳	牛乳				29.8	
	ハンバーグ	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんにく りんごペースト 	豚脂 大豆油 砂糖 でんぶん	醤油 酢 こしょう 塩	519	
	ポテトサラダ	ハム 	キャベツ きゅうり 	じゃがいも マヨネーズ	こしょう 		
	野菜スープ	鶏肉 	にんじん たまねぎ いんげん とうもろこし	でんぶん 	とりがらすープ 醤油 塩 こしょう コンソメスープの素		
21 (火)	米飯			米		714	かぜに負けない 食べ物 「りんご」 
	牛乳	牛乳				25.6	
	焼き豆腐の中華煮	焼き豆腐 豚肉 ちくわ 	にんじん しいたけ 白菜 チンゲンサイ	大豆油 砂糖 でんぶん	中華スープの素 オイスターソース 醤油	363	
	ナムル		ほうれん草 キャベツ もやし 		ナムルドレッシング		
	りんご缶 		りんご				
22 (水)	減量食パン			パン		855	給食の味付けの ひみつ 「トマト」
	牛乳	牛乳				28.6	
	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 しめじ トマト 	大豆油 じゃがいも 砂糖 	トマトケチャップ コンソメスープの素 こしょう フィッシュカルシウム	496	
	キャベツとコーンのソテー	ベーコン	とうもろこし キャベツ	大豆油	塩 こしょう コンソメスープの素		
	手作りプリン	牛乳	パイナップル みかん	プリンの素			

日(曜)	献立	主に体を作る	主に体の調子を整える	主に力やエネルギーのものになる	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
23 (木)	米飯 牛乳 ぎょうざ チンゲン菜入り香味炒め わかめスープ	たんぱく質、無機質を多く含む 牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 わかめ	カロテン、ビタミンCを多く含む キャベツ たまねぎ にんにく しょうが 生姜 にんじん キャベツ しいたけ チンゲンサイ えのきたけ 根深ねぎ	炭水化物、脂質を多く含む 米 豚脂 でんぷん 砂糖 小麦粉 大豆油 大豆油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	醤油 塩 塩 こしょう 醤油 オイスターソース とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう 醤油	765 27.1 422	体を作る もとなる 食べ物 「豚肉、豆腐」 
24 (金)	米飯 牛乳 黒半べんの磯辺揚げ 切干大根の煮物 のっぺい汁	牛乳 黒半べん 鶏卵 青のり粉 油揚げ 鶏肉	切干大根 こんにやく にんじん 大根 ごぼう 葉ねぎ	米 小麦粉 大豆油 砂糖 里芋 でんぷん	かつおだし 醤油 みりん かつおだし 塩 醤油	844 30.1 397	全国学校給食週間 「ふるさと給食： 葉ねぎ、 黒半べん、 こんにやく」 
27 (月)	米飯 牛乳 ほきの西京焼き おひたし すいとん	牛乳 ほき 西京みそ わかめ 豆腐	生姜 ほうれん草 キャベツ にんじん しめじ 葉ねぎ	米 砂糖 小麦粉 でんぷん 里芋	みりん 塩 醤油 かつおだし かつおだし 醤油 酒 塩	758 30.5 385	全国学校給食週間 「昔の献立」 
28 (火)	中華めん 八宝めん 牛乳 パンパンジー 揚げしゅうまい	豚肉 なた 牛乳 鶏肉 豚肉	生姜 にんにく しいたけ にんじん 白菜 もやし チンゲンサイ 根深ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが	中華めん 大豆油 でんぷん ごま油 パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉 大豆油	中華スープの素 塩 とんこつスープ オイスターソース 醤油 こしょう フィッシュカルシウム 棒々鶏ドレッシング 塩	890 38.2 445	全国学校給食週間 「ふるさと給食： もやし、 チンゲンサイ」 
29 (水)	米飯 牛乳 静岡おでん 野菜のツナ和え お茶布林	牛乳 豚もつ 昆布 さつまあげ すじ鯨 黒半べん うずら卵 おでん粉 まぐろ油漬 豆乳	こんにやく 大根 小松菜 白菜 抹茶	米 じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん 青じそドレッシング	746 28.7 371	全国学校給食週間 「SDGs給食総選挙： 中薬科小」 
30 (木)	米飯 牛乳 吉野煮 野菜のごま和え みかん	牛乳 豚肉 たまねぎ 昆布 さつまあげ すじ鯨 黒半べん うずら卵 おでん粉 まぐろ油漬 豆乳	たまねぎ にんじん 大根 白菜 しいたけ いんげん キャベツ ほうれん草 もやし みかん	米 大豆油 里芋 砂糖 でんぷん ごま 砂糖	酒 塩 醤油 醤油	693 23.7 352	全国学校給食週間 「ふるさと給食： もやし、みかん」 
31 (金)	減量ミルク食パン 牛乳 肉団子のシチュー フレンチサラダ 黄桃缶	スキムミルク 牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ 牛乳 スキムミルク キャベツ とうもろこし きゅうり 赤ピーマン 黄桃	たまねぎ しょうが にんにく にんじん 白菜 プロッコリー りんごペースト キャベツ とうもろこし きゅうり 赤ピーマン 黄桃	パン 砂糖 大豆油 パン粉 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 豚脂 生クリーム	塩 こしょう コンソメスープの素 とんこつスープ フレンチドレッシング	777 29.1 476	骨や歯を 丈夫にする 食べ物 「牛乳、チーズ」 



日本で初めての給食は、明治時代に山形県鶴岡市で始まりました。学校給食の大切さを改めて考えるために全国学校給食週間があります。



☆パンの製造過程でくみ、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、ゼラチンが混入す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、豚肉が混入する可能性があります。
 ☆給食費はすべて食材費に使われています。光熱費や人件費などの諸費用は静岡市が負担しています。
 ☆学校給食センターでは調理員や配達員を募集しています。
 ※イラスト:「食育ブック」「給食ニュース大百科」「食育サポート集」(少年写真新聞社)、「10分でできる食育グッズ」(たんぼ出版)、「食育クイズ&ワークシート集」(全国学校給食協会)、ワークシート集」(全国学校給食協会)、「こども年中行事カット」(マール社)のイラストを使用しています。