

1月 給食献立表

小学校 B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)	米飯(減量)			米		707	「おから」 を知ろう
	牛乳	牛乳				27.2	
	さばの塩焼き	さば		大豆油	塩 酒 こしょう	375	
	うの花いり	油揚げ ちくわ おから	にんじん こんにやく 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		
10 (金)	米飯(減量)			米		685	食物繊維たっぷり 「ごぼうのサラダ」
	牛乳	牛乳				22.2	
	肉じゃがコロッケ	牛肉	たまねぎ	じゃがいも パン粉 大豆油		376	
	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 こんにやく 葉ねぎ	大豆油 里芋	かつおだし 醤油 塩		
14 (火)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		619	寒さに負けない体を作ろう
	牛乳	牛乳				22.0	
	チーズオムレツ	鶏卵 チーズ		大豆油		319	
	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				
15 (水)	麦入り米飯			米 麦		746	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	23.8	
	牛乳	牛乳				408	
	こんにやくサラダ	海藻ミックス	サラダこんにやく 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					
16 (木)	米飯(減量)			米		628	塩分の摂りすぎに 気をつけよう 
	牛乳	牛乳				23.6	
	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	333	
	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		
17 (金)	米飯(減量)			米		687	体を温めよう
	牛乳	牛乳				28.0	
	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	504	
	パンサンスー	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			
20 (月)	減量食パン			パン		634	風邪に負けない 食べ物を食べよう 「りんご」 
	牛乳	牛乳				23.9	
	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	348	
	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				
21 (火)	米飯(減量)			米		689	「チンゲン菜」 を食べよう
	牛乳	牛乳				23.0	
	揚げぎょうざ	鶏肉	キャベツ たまねぎ	小麦粉 大豆油		331	
	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		
22 (水)	米飯(減量)			米		649	サラダでおいしく 野菜を食べよう
	牛乳	牛乳				26.1	
	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 こんにやく 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	335	
	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		
23 (木)	米飯(減量)			米		623	旬の野菜「大根」 を食べよう
	牛乳	牛乳				24.2	
	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	327	
	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		

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)	中華めん			中華めん		619 24.7 290	 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 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				
27 (月)	米飯(減量)			米		663 21.6 311	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	でんぶん	かつおだし 塩 醤油		
28 (火)	米飯(減量)			米		602 23.6 455	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		
29 (水)	減量ロールパン ジャム			パン		642 25.2 459	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		でんぶん 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				
30 (木)	米飯(減量)			米		637 24.8 448	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		
31 (金)	米飯(減量)			米		572 24.6 402	節分と食べ物
	牛乳	牛乳					
	いわし梅煮	いわし	梅	砂糖	醤油 食塩		
	五目豆	昆布 大豆	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ	砂糖	醤油 みりん かつおだし		
	みそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	大根 葉ねぎ		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。



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!

<p>明治22年</p>  <p>私立忠愛小学校で提供されたときされる給食。</p>	<p>戦後(昭和20~30年代)</p>  <p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。</p>	<p>現在</p>  <p>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。</p>
--	---	--

※製造過程で混入する可能性があるもの

【米】

- ① 賤機南小・井宮北小⇒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 番町小・新通小⇒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
- ② 賤機南小・井宮北小⇒卵、大豆、りんご等
- ③ ①・②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。
 ※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。



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→

