

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	中学校	C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		
9 (木)	減量食パン			パン		711 28.4 408	あけまして おめでとうございます 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					
	チキンカツ	鶏肉		植物油 脂 パン粉 小麦 粉 大豆油	チキンエキス 塩 香辛料		
	ほうれん草とコーンのサ ラダ		ほうれん草 きゅうり と うもろこし キャベツ	サラダ油 砂糖	酢 塩 こしょう		
	野菜スープ	豚肉	にんじん しめじ たまね ぎ 小松菜	じゃがいも でんぷん	塩 こしょう スープス トック 醤油 とりがら スープ		
10 (金)	米飯			米		809 28.6 311	お祝い料理を 食べよう 「筑前煮」 「なます」
	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 脂 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		
14 (火)	米飯			米		753 24.1 385	韓国の家庭料理 「千千ミ」
	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 脂 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		
15 (水)	麦入り米飯			米 麦		861 25.9 537	香辛料を楽しもう 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、ブ 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 カレールウス (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				
16 (木)	減量食パン			パン		761 32.1 436	冬が旬の野菜を 食べよう 「ブロッコリー」
	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		
	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		シーザードレッシング		
	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		
17 (金)	米飯			米		841 24.7 402	環境おうえん給食 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。 今日は、 17日のっぺい汁 (大根) 18日みそ汁 (にんじん) 24日すいとん汁 (大根) 28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		
	おさつスティック		さつまいも 砂糖 植物 油脂				
20 (月)	米飯 (減量)			米		769 33.3 459	環境おうえん給食
	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		
21 (火)	米飯			米		720 24.4 402	ホイコーロー 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		
	パインアップル缶		パインアップル	砂糖			

日 (曜)	献立	中学校	C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)	中華めん			中華めん		839 37.7 359	具だくさんの 「八宝めん」 を食べよう
	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		
23 (木)	米飯			米		751 29.7 385	郷土料理を 食べよう 「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 黒半ぺん すじ銚子 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		
	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		郷土料理献立
24 (金)	米飯			米		774 27.8 397	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 です。当時は具がほとん どなくすいとんだけの味 のない汁物でした。
	牛乳	牛乳					
	あじの干物	あじ	緑茶	大豆油	塩 和風ドレッシング		
	和風サラダ	わかめ	きゅうり キャベツ とう もろこし				
	すいとん汁	豚肉 豆腐	にんじん 大根 白菜 大 根葉	小麦粉 でんぷん	かつおだし 醤油 塩		昔の献立 環境おうえん給食
27 (月)	ミルクロールパン	スキムミルク		パン		799 31.5 386	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 かす」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 立に栄養面を考えオム レツとサラダを付けまし た。
	牛乳	牛乳					
	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		
	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		
	じゃがいものカレースー プ	鶏肉 ウインナー	にんにく 生姜 たまねぎ 枝豆 トマト にんじん	大豆油 じゃがいも	カレー粉 カレールウ 塩 こしょう スープストック		昔の献立
28 (火)	米飯		太字は県内産です	米		846 30.9 416	あいじろみそ 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 風味をしっかりと感じる 味わいです。
	牛乳	牛乳					
	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		
	ごま和え		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		
	けんちん汁	鶏肉 豆腐					ふるさと給食 環境おうえん給食
29 (水)	米飯			米		791 26.6 487	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					
	黒半ぺんのフライ	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		
	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		
	八丁みそのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ 八 丁みそ	えのきたけ 小松菜 根深 ねぎ		かつおだし		家康公献立
30 (木)	減量食パン		太字は県内産です	パン		801 33.5 466	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					
	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		
	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 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		
	ぼんかん		ぼんかん				ふるさと給食
31 (金)	米飯			米		761 26.9 432	「千ヶ風スープ」 で温まろう
	牛乳	牛乳					
	焼きぎょうざ	豚肉	キャベツ たまねぎ いら 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		
	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		
	千ヶ風スープ	豚肉 豆腐 油揚げ み そ	キムチ にんじん しめじ いら 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし フィッシュカ ルシウム		

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

トマトシチュー・ミルク

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。

昭和40年代ごろの給食

ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

パンの種類が増え、肉類も提供されるようになった。脱脂粉乳は牛乳へ切り替わった。

昭和25年ごろの給食

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って、パン・ミルク・おかすの完全給食がはじまりました。

昭和50年代ごろの給食

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

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。

- 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・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、卵・落花生・アーモンド・オレンジ・カシューナッツ・牛肉・くるみ・ごま・大豆・