

# 1月

## 給食こんだて表 (小学校B)

### ふるさと給食の日

地産地消をすすめるために、給食で静岡県の食べ物を多く使用し、紹介する献立です。

静岡市  
学校給食キャラクター  
しよっかんくん



### 全国学校給食週間 1月24日～30日

学校給食は、健康の保持・増進のための食事の提供だけでなく、将来、健康的で望ましい食生活を送るための手本となる食事です。また、栄養バランスや、地域そして世界の多様な食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、大切な食育の役割を担っています。  
給食週間を機会に、自然の恵みや人々の働きに感謝したり、ふるさとや地域の食文化を知ることなどを意識してみましょう。



★給食のない日は、学校便り・学年便りなどで確認して下さい。

日(曜)	献立	小学校		Bブロック		西島学校給食センター		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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)		
9 (木)	米飯(減量)			米			697	<b>新年も 早寝早起き朝ごはん</b> 冬休みが明け、生活リズムはいつも通りに戻りますか？夜は早く寝て疲れを体のためにすることが、免疫力を高めるためにも大切です。
	牛乳	牛乳					27.4	
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 ごま油 でんぶん	酒 中華スープの素 オイスターソース 醤油 赤唐辛子粉		507	
	パンサンスー	ハム	キャベツ きゅうり ほうれん草	春雨	中華ドレッシング			
	こんがりナッツ			カシューナッツ				
10 (金)	ポークカレーライス (麦入り米飯、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	米 麦 大豆油 じゃがいも	赤ワイン とんこつスープ チャツネ カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース カレー粉 こしょう		712	<b>海の野菜 海藻</b> 「こんにやくサラダ」の材料として使っている海藻ミックスには、わかめのほかに、とさかのり、赤つのまた、めかぶという海藻、白きくらげが入っています。
	牛乳	牛乳					23.1	
	こんにやくサラダ	海藻ミックス	サラダこんにやく 小松菜 キャベツ		和風ドレッシング		362	
	福神漬		だいこん なす きゅうり れんこん 生姜	砂糖	醤油 酢 塩			
14 (火)	米飯			米			661	<b>和食のおかず</b> ひじきや切干大根の煮物、きんぴらなど、和食のおかずには、乾物や根菜が取り入れられることが多く、食物せんいが豊富に含まれています。
	牛乳	牛乳					26.3	
	さばのみそあんかけ	さば みそ		でんぶん 大豆油 砂糖 ごま	みりん		315	
	ひじきの炒め煮	ひじき 油揚げ	にんじん こんにやく 枝豆	大豆油 砂糖	醤油 かつおだし			
	きのこ汁	鶏肉	白菜 大根 しめじ えのきたけ なめこ しいたけ 根深ねぎ		かつお節 塩 醤油			
15 (水)	ツナサンド (減量食パン、ツナサンドの具)	まぐろ油漬	きゅうり	パン マヨネーズ低カロリー			673	<b>よくかんで食べよう</b> よくかんで食べることで、脳への血液の流れがよくなり、脳を活性化することができます。よくかんで食べましょう。
	牛乳	牛乳					30.4	
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマトピューレ	大豆油 じゃがいも 砂糖	赤ワイン スープストック トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう		397	
	小松菜とウインナーのソテー	ウインナー	小松菜 とうもろこし	大豆油	スープストック 塩 こしょう			
16 (木)	米飯			米			631	<b>野菜を食べよう</b> 毎日元気に過ごすためには、1日におよそ350グラムの野菜をとるとよいといわれています。この量はきのこ、海藻を含み、大人だけでなく、10歳以上は同じ量が目安とされています。
	牛乳	牛乳					20.9	
	ぎょうざ	豚肉 鶏肉 大豆粉	キャベツ たまねぎ なら 生姜	小麦粉 豚脂 砂糖	醤油 塩		276	
	パンパンジー	鶏肉	キャベツ きゅうり		パンパンジードレッシング			
	中華スープ	豚肉	にんじん 白菜 もやし たまねぎ とうもろこし きくらげ 根深ねぎ	ごま油	とりがらスープ 中華スープの素 酒 塩 薄口醤油			
17 (金)	米飯			米			642	<b>全国学校給食週間</b> 明治時代に始まった学校給食の最初の献立は、おにぎりや塩鮭と漬け物のようなものだったそうです。給食は時代によって変化しながら、今に続いています。
	手作りふりかけ	ちりめん干し 塩昆布 かつお節		ごま 砂糖	酒 醤油 みりん 酢		24.2	
	牛乳	牛乳					314	
	肉じゃが	豚肉	たまねぎ こんにやく にんじん しいたけ	大豆油 じゃがいも 砂糖	酒 醤油 みりん かつお節			
	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			
20 (月)	米飯	<b>ふるさと給食の日</b>		米			653	<b>切干大根</b> 切った大根を乾燥させてつくられる切干大根は、独特の食感と風味があり、カルシウムや鉄分、食物せんいが豊富に含まれています。
	牛乳	牛乳					24.3	
	黒はんぺんのごま揚げ	黒はんぺん		小麦粉 ごま 大豆油			410	
	切干大根の煮物	油揚げ	切干大根 にんじん こんにやく	砂糖	かつお節 醤油 みりん			
	みそ汁	豆腐 みそ	たまねぎ 小松菜 根深ねぎ	じゃがいも	かつお節			

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)	メモ
<b>学校給食週間献立 21~27日</b>							
21 (火)	八宝めん (中華めん、八宝めんのあん)	豚肉 いか うずら卵	生姜 にんにく にんじん たまねぎ 白菜 しいたけ チンゲンサイ 根深ねぎ	中華めん 大豆油 でんぶん ごま油	酒 とりがらスープ 中華スープの素 塩 醤油 オイスターソース こしょう	625 30.2	<b>八宝めん</b> 肉・魚介・卵・野菜・きのこが入った八宝菜を、中華めんからめていただきます。具材がたくさんなので、栄養もおいしさも満点です。
	牛乳	牛乳				314	
	中華サラダ	ハム	もやし きゅうり		中華ドレッシング		
	ぼんかん		ぼんかん				
22 (水)	米飯(減量)			米		634	<b>学校給食週間</b> 21日からの学校給食週間献立では、ふるさと静岡の食べ物や料理を紹介しています。
	牛乳	牛乳				30.3	
	さわらの西京焼き	さわら みそ		砂糖 大豆油		355	
	きんぴら	油揚げ	ごぼう にんじん こんにゃく 枝豆	ごま油 砂糖 ごま	みりん 醤油 赤唐辛子粉		
	のっぺい汁	豚肉 豆腐	大根	里芋 でんぶん	かつお節 塩 醤油		
23 (木)	米飯(減量)			米		647	<b>静岡おでん</b> 静岡おでんは静岡ならではの料理で、地産の食べ物も使っています。おでん粉をかけて食べるのが特徴の一つです。デザートは、静岡県内産の抹茶を使用したお茶プリンです。
	牛乳	牛乳				27.1	
	静岡おでん	牛すじ 豚もつ 昆布 さつまあげ すじ鰯 黒はんぺん うずら卵 おでん粉	大根 こんにゃく	じゃがいも	醤油 みりん かつお節	364	
	野菜のツナ和え	まぐろ油漬	小松菜 キャベツ	ごま油	酢 醤油		
	お茶プリン	豆乳	抹茶	砂糖			
24 (金)	減量食パン			パン		626	<b>チンゲンサイ</b> チンゲンサイは、浜松市で多く生産されています。秋から冬にかけて旬で、カロテンやビタミンCを豊富に含んでいます。
	牛乳	牛乳				22.6	
	トマト入りメンチカツ	豚肉	たまねぎ トマトピューレ	小麦粉 でんぶん 砂糖 パン粉 大豆油	トマトケチャップ 塩	305	
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ きゅうり		イタリアンドレッシング		
	ポテトスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	じゃがいも	とりがらスープ スープストック 塩 こしょう		
27 (月)	米飯			米		639	<b>集中力を高めるために</b> 早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。
	牛乳	牛乳				28.4	
	豚肉の生姜焼き	豚肉	生姜 たまねぎ	大豆油	醤油 酒	388	
	野菜のごま和え		キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油		
	みそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ みそ	白菜 大根 根深ねぎ		かつお節		
28 (火)	米飯			米		632	<b>根菜を食べよう</b> 植物の根や、れんこんのように地下の茎の部分を食べる野菜のことを「根菜」といいます。根菜を食べると体が温まる効果があるとわれています。
	納豆	納豆			たれ	25.8	
	牛乳	牛乳				314	
	大根のそぼろ煮	鶏肉	大根 にんじん グリンピース たけのこ しいたけ	里芋 でんぶん 砂糖 大豆油	酒 醤油		
	和風サラダ	いか わかめ	きゅうり キャベツ		和風乳化ドレッシング		
29 (水)	セルフホットドッグ (減量目入りロールパン、 ポイルドウィンナー、レタス、 スティックチーズ)	ウインナー チーズ	レタス	パン 砂糖	トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	634	<b>手を洗おう</b> 手洗いは、かぜやインフルエンザなどの感染症予防の基本です。外から帰った時、食事の前と後、トイレの後等、こまめに手洗いをしましょう。
	牛乳	牛乳				25.2	
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳	たまねぎ にんじん パセリ	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	白ワイン スープストック 塩 こしょう	405	
30 (木)	米飯			米		636	<b>もろみそ</b> もろみそは、大豆、米、小麦、大麦などから作られます。醤油を作るために醸造した液体の中にある柔らかい固形物のことで、つぶつぶした食感があり、甘みがあります。
	牛乳	牛乳				26.4	
	鶏肉のもろみそ焼き	鶏肉 もろみそ みそ	生姜	大豆油	酒 赤唐辛子粉	348	
	おひたし	油揚げ	ほうれん草 キャベツ にんじん		醤油 かつおだし		
	けんちん汁	豆腐	こんにゃく ごぼう しいたけ 大根 根深ねぎ	ごま油 じゃがいも	かつお節 醤油 塩		
31 (金)	白菜のあんかけ丼 (米飯(減量)、白菜のあんかけ丼の具)	豚肉 なた	生姜 白菜 たまねぎ にんじん 根深ねぎ	米 大豆油 でんぶん ごま油	酒 とりがらスープ 中華スープの素 醤油 塩 オイスターソース こしょう	644	<b>旬の野菜 白菜</b> 白菜は、寒い冬に特に甘みが増しておいしくなります。ビタミンCを多く含むので、かぜの予防にもぴったりです。
	牛乳	牛乳				25.6	
	肉団子の甘酢あん	鶏肉	たまねぎ	パン粉 砂糖 なたね油	醤油 酢 トマトケチャップ	307	
	大根ときゅうりの中華漬け		きゅうり 大根	砂糖 ごま油	塩 酢 醤油		

★ 表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・カルシウム)は、中学年(3・4年生)1人分をすべて食べた場合にとることのできる栄養量です。

★ 献立により、子どもたちの食べられる量を考慮して、主食を減量しています。その場合、「米飯(減量)」「減量〇〇パン」と表記しています。

おまかせ

- ・給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。・給食費はすべて食材料費に使われています。・魚には、小骨が残っている場合があります。
  - ・献立表の食品の分類については、静岡市では、食べ物の中の働きで分けています。・揚げ油は、料理が変わるたびに交換するとは限りません。
  - ・給食で使用している魚介類(しらすぼしなど)や海藻には、エビやイカ、カニ、タコなどが混入している場合があります。
  - ・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。
  - ・パンは小麦、乳を使用してあり、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、ゼラチンが混入する可能性があります。
  - ・めん(ソフトめん・中華めん・うどん)は小麦を使用してあり、めん類の製造工程で、そば、卵が混入する可能性があります。
- ※ 「食育ブック」「給食&食育だよりセレクトブック」「SeDoc」(少年写真新聞社)、「学校イラストカット」(マール社)のイラストを使用しています。