

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	A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		646 20.4 351	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					
	イカ入りチヂミ	いか	キャベツ にら	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		
10 (金)	麦入り米飯			米 麦		725 22.2 483	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				
14 (火)	減量食パン			パン		604 24.9 327	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 シーザードレッシング		
	ブロッコリーのサラダ	ハム	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		
15 (水)	米飯			米		670 20.7 359	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。 今月は、 15日のっぺい汁(大根) 16日みそ汁(にんじん) 22日すいとん汁(大根) 24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		
	即席漬けのっぺい汁	塩昆布 豚肉 油揚げ 豆腐	白菜 にんじん こんにゃく 大根 ごぼう	ごま 里芋 でんぷん	かつおだし 塩 醤油		
16 (木)	米飯 (減量)			米		634 28.1 406	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		
17 (金)	米飯			米		600 20.1 361	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			
20 (月)	中華めん			中華めん		682 31.2 326	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 しいたげ 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		
21 (火)	米飯			米		631 24.7 354	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 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	

日(曜)	献立	小学校	A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 牛乳 あじの干物 和風サラダ すいとん汁	牛乳 あじ わかめ 豚肉 豆腐	緑茶 きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん 大根 白菜 大根葉	米 大豆油 小麦粉 でんぷん	塩 和風ドレッシング かつおだし 醤油 塩	666 24.7 361	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いすいとんだけの味の汁物でした。
23 (木)	減量ミルクロールパン 牛乳 肉入りオムレツ ごぼうとれんこんのサラダ じゃがいものカレースープ	スキムミルク 牛乳 鶏卵 鶏肉 豚肉 鶏肉 ウインナー	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん きょうり にんにく 生姜 たまねぎ 枝豆 トマト にんじん	パン 砂糖 植物油 パン粉 大豆油 大豆油 じゃがいも	塩 酢 香辛料 和風乳化ドレッシング カレー粉 カレールウ カレールウス (アレルギーフリー) 塩 こしょう スープストック	655 26.2 352	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オムレツとサラダを付けました。
24 (金)	米飯 牛乳 さばのあいじろみそ煮 ごま和え けんちん汁	牛乳 さば みそ 鶏肉 豆腐	生姜 キャベツ 小松菜 もやし ごぼう しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 根深ねぎ	米 砂糖 ごま 砂糖 大豆油 ごま油 里芋	醤油 かつおだし 醤油 塩	683 24.7 374	ふるさと給食 環境おうえん給食 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。
27 (月)	米飯 牛乳 黒半ぺんのフライ 切干大根の煮物 八丁みそのみそ汁	牛乳 黒はんぺん 豆腐 油揚げ みそ 八丁みそ	切干大根 にんじん こんにゃく とうもろこし えのきたけ 小松菜 根深ねぎ	米 パン粉 小麦粉 コーンフラワー でんぷん 大豆油 砂糖	塩 かつおだし 醤油 みりん かつおだし	645 21.8 425	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。
28 (火)	減量食パン 牛乳 ツナサンド 冬野菜のクリームシチュー ぼんかん	牛乳 まぐろ油漬 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 ぼんかん	パン マヨネーズ ノンエッグ マヨネーズ 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	こしょう 塩 こしょう スープストック とんこつスープ	643 27.2 410	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。
29 (水)	米飯 牛乳 焼きぎょうざ 大根ときゅうりの中華漬け チゲ風スープ	牛乳 豚肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	キャベツ たまねぎ にんにく 生姜 きゅうり 大根 キムチ にんじん しめじ 根 根深ねぎ	米 豚脂 でんぷん ごま油 砂糖 小麦粉 大豆油 砂糖 ごま油 じゃがいも	醤油 塩 こしょう 酢 醤油 塩 かつおだし フィッシュカルシウム	647 22.8 384	「千ヶ風スープ」 で温まろう
30 (木)	米飯 牛乳 メンチカツ カラフル和え 豚汁	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆粉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	たまねぎ キャベツ きゅうり 梅 にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ	米 パン粉 でんぷん 砂糖 植物油 大豆油 ごま 里芋	醤油 塩 こしょう ふりかけ調理用 塩 かつおだし	735 23.6 348	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。
31 (金)	米飯 牛乳 いわしの梅煮 五目豆 すまし汁	牛乳 いわし 昆布 大豆 油揚げ 鶏肉 豆腐	梅 ごぼう にんじん こんにゃく ほうれん草 しめじ 葉ねぎ	米 水あめ 砂糖 でんぷん 砂糖	醤油 みりん 醤油 みりん かつおだし かつおだし 塩 薄口醤油	650 26.6 548	節分献立 2月2日は節分で、冬から春になる節目の日です。豆まきに加え、豆料理を食べて体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。

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、揚げ物も増え、脱脂粉乳の代わりに、脂肪分の多い牛乳が使われるようになりました。

ミートスパゲッティ・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りました。

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。