



日(曜)	献立	中学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	Cブロック 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	中吉田学校給食センター 調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	一口メモ
9 (木)	ソフトめん					884 32.7 460	 <p>給食開始日</p> <p>新年あけましておめでとうございます。 中吉田学校給食センターでは、今年も安心・安全な給食を提供できるように職員一同励んで参ります。今年もよろしくお願います。</p>
	牛乳	牛乳		ソフトめん			
	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 りんごペースト	大豆油 小麦粉 マーガリン	赤ワイン とんかつソース チャツネ スープストック とんこつスープ トマトケチャップ こしょう 塩 フィッシュカルシウム		
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり 赤ピーマン 枝豆		コールスロードレッシング		
	あんまん			小豆あん 小麦粉 砂糖 ラード	イースト 塩		
10 (金)	米飯			米		816 29.7 479	<p>骨や歯を丈夫にする食べ物は何かな? 「ししゃも」</p> <p>ししゃもには、丈夫な骨や歯を作るために大切なカルシウムが多く含まれています。よく噛んでアゴを動かすことで、脳への血液の流れがよくなり、脳の機能が高まり、記憶力や集中力がアップします。また、よく噛むことで、だ液がよく出て、口の中をきれいにします。</p>
	牛乳	牛乳					
	肉じゃが	豚肉	こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 醤油 みりん フィッシュカルシウム		
	即席漬	塩昆布	キャベツ				
	焼きししゃも	ししゃも		大豆油			
14 (火)	ポークカレーライス 「麦入り米飯」			米 麦		845 23.9 462	<p>おなかをきれいにする食べ物は何かな? 「こんにゃく」</p> <p>こんにゃくにはグルコマンナンという食物繊維が含まれています。この食物繊維には、血糖値の上昇を抑制する働きがあります。こんにゃくはほとんどカロリーのない食べ物ですが、グルコマンナンの他に、カルシウムも含まれています。</p>
	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 りんごペースト	大豆油 じゃがいも	塩 赤ワイン こしょう とりがらスープ チャツネ 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		
	牛乳	牛乳					
	こんにゃくサラダ	わかめ 白きくらげ 茎わかめ とさかのり 赤つのたまめ かぶ	サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ		和風ドレッシング		
	りんご		りんご				
15 (水)	黒砂糖ロールパン			パン 黒砂糖		873 34.6 496	 <p>旬の食べ物はどれかな? 「ブロッコリー」</p> <p>ブロッコリーは緑黄色野菜です。カロテンやビタミンCが豊富に含まれているので、寒さが増すこの季節、風邪の予防に効果が期待できます。つぼみの部分だけでなく、茎の部分も栄養があるので、捨てないで食べることをオススメします。</p>
	牛乳	牛乳					
	ポークビーンズ	豚肉 チーズ 大豆	たまねぎ にんじん トマト ビューレ	大豆油 じゃがいも 砂糖 生クリーム	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 こしょう 塩 フィッシュカルシウム		
	ブロッコリー入りサラダ		きゅうり ブロッコリー キャベツ		クリームコーンドレッシング		
	うずら卵の串フライ	うずら卵 乾燥卵白 寒天 大豆粉		大豆油 パン粉 小麦粉 でんぷん 植物油 餅粉	塩		
16 (木)	米飯			米		805 35.4 541	 <p>味付けのひみつは何かな? 「香り ごま: 豆腐のごまみそ焼き」</p> <p>ごまは種子の外皮の色によって白、黒、金の大きく3種類に分けられます。主な成分はコレステロール値を下げ、善玉コレステロールを増やしてくれる不飽和脂肪酸です。よく噛まずにそのままの形でごまを飲み込んでしまうと、せっかくの栄養を吸収することができません。ごまを食べるときは、よく噛んで食べましょう。</p>
	牛乳	牛乳					
	豆腐のごまみそ焼き	鶏肉 ひじき 鶏卵 豆腐 みそ		ごま でんぷん 砂糖	醤油 みりん		
	いか入りおひたし	いか	にんじん ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし		
	みそ汁	油揚げ わかめ みそ	小松菜 大根 しめじ 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし		
17 (金)	米飯			米		671 24.9 401	<p>血液を作る食べ物は何かな? 「牛肉」</p> <p>牛肉には、不足しがちな鉄分が多く含まれています。鉄分は、赤血球の材料になるので、食べると貧血を予防する働きがあります。特に小学校高学年や中学生は急激に身体が成長するため貧血になりやすいので注意しましょう。</p>
	牛乳	牛乳					
	すきやき	牛肉 焼き豆腐	にんじん こんにゃく 白菜 えのきたけ 根深ねぎ	砂糖	酒 醤油 みりん フィッシュカルシウム		
	カラフル和え		キャベツ きゅうり 梅	ごま	ふりかけ調理用		
	みかん		みかん				
20 (月)	米飯			米		860 28.8 406	<p>どこの県の料理かな? 「愛知県: みそカツ」</p> <p>名古屋で有名なみそカツは、とんかつに愛知県発祥の「八丁みそ」を使ったソースをかけた料理です。八丁みそは、江戸時代に徳川家康公が生まれたとされる岡崎城から西へ八丁、今でいうと約870メートルの距離にある八丁村で作られていたことから名前が付いたと言われます。</p>
	牛乳	牛乳					
	みそカツ	豚肉 大豆粉 八丁みそ		大豆油 砂糖 ぶどう糖 パン粉 でんぷん 植物油	塩 醤油 ウスターソース みりん かつおだし		
	野菜のごま和え(フェアトレード)		キャベツ ほうれん草 もやし		醤油		
	のっぺい汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	ごぼう にんじん 大根	じゃがいも でんぷん	かつおだし 塩 醤油		
21 (火)	減量食パン			パン		730 28.5 412	 <p>旬の食べ物はどれかな? 「小かぶ」</p> <p>かぶは、小かぶが一般的ですが、赤や黄、紫色など様々な種類があります。カリウムやビタミンC、食物繊維、消化酵素のジアスターゼなどが含まれます。生で食べると消化酵素を効率的に摂取できると言われており、胃もたれや胸やけの解消に良いです。</p>
	牛乳	牛乳					
	冬野菜のクリームシチュー	鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん 小かぶ しめじ ブロッコリー 白菜	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		
	ツナとコーンのサラダ	まぐろ油漬	キャベツ きゅうり とうもろこし		マヨネーズ		
	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	中吉田学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	一口メモ
		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			米		825 27.6 486	静岡県を食べ物はどれかな? 「チンゲン菜」 チンゲン菜は白菜の仲間です。強い抗酸化作用があり、ガンや生活習慣病の予防に役立つβ-カロテンが豊富です。葉酸やビタミンCのほか、カルシウム、鉄などのミネラル類も多く含まれます。加熱しても栄養素の損失が少ないのが特徴です。
	牛乳	牛乳					
	ぎょうざ	豚肉 大豆たん白	キャベツ たまねぎ にら にんにく 生姜	豚脂 でんぶん ごま油 砂糖 小麦粉	醤油 塩 酵母エキス こしょう		
	チンゲン菜入り香味炒め	豚肉	生姜 にんにく 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	たまねぎ とうもろこし クリームコーン 小松菜 根深ねぎ	でんぶん	とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう フィッシュカルシウム		
23 (木)	米飯			米		856 30.6 427	よくかんで食べよう! 
	牛乳	牛乳					
	田舎煮	豚肉 生揚げ 昆布 みそ	にんにく 生姜 大根 にんにく ごぼう こんにゃく しいたけ	里芋 砂糖 ごま油	醤油 かつおだし 塩 酒 みりん フィッシュカルシウム		
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油 だんご	酢 みりん かつおだし 醤油 深層水塩 昆布エキス		
	きゅうりとわかめの酢の物	わかめ	きゅうり	砂糖	酢 塩		
24 (金)	米飯			米		807 34.5 392	全国学校給食週間 春の献立  日本で最初の給食は、明治22年です。山形県にあった忠愛小学校という小学校で、お弁当を持ってこられない子どものために、お昼ごはんを出したのが始まりだといわれています。献立は、その日に手に入る食べ物で作る、おにぎりや魚、お漬物などでした。
	牛乳	牛乳					
	コーヒーシロップ			コーヒーシロップ			
	さけの塩焼き	さけ(甘塩)					
	ひじき入りおひたし	ひじき	ほうれん草 にんにく キャベツ		醤油 かつおだし		
	すいとん	鶏肉 豆腐	大根 白菜 根深ねぎ	すいとん	かつおだし 醤油 薄口醤油 酒 塩		
27 (月)	八宝めん			中華めん		899 36.1 359	全国学校給食週間 八宝めんを食べよう 中国では、漢字の「八」は「たくさん」という意味があります。「八宝」とは、たくさんの宝を集めたような美味しさという意味です。給食の八宝めんにも、にんにく、白菜、豚肉、いか、えび、うずら卵など、たくさんの食材を使用しています。
	中華めん						
	八宝めんの具	豚肉 えび いか うずら卵	生姜 にんにく しいたけ にんにく 白菜 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぶん ごま油	酒 醤油 中華スープの素 塩 こしょう		
	牛乳	牛乳					
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし 枝豆		中華ドレッシング		
	きんとんパイ	液全卵		大豆油 さつまいも 小麦粉 マーガリン 砂糖 ぶどう糖	塩		
28 (火)	米飯			米		855 28.6 444	全国学校給食週間 「千代田小6年生の献立」 家庭科の単元「こんだてを工夫して」の一環で給食の献立を考えてもらいました。今回は千代田小6年生の献立です。五大栄養素をそろえ、彩りもよくなるように工夫されているところがいいですね。
	牛乳	牛乳					
	豚肉とキムチの炒め物	豚肉	にんにく たまねぎ キャベツ キムチ もやし	大豆油 ごま油	酒 塩 中華スープの素 醤油		
	コーンとポテトのサラダ		とうもろこし きゅうり	じゃがいも マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ	かつおだし		
	みそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ みそ	大根 根深ねぎ				
29 (水)	米飯			米		712 28.1 446	全国学校給食週間 「ふるさと給食の日」 ぼんかんは12月中旬から2月頃まで多く出る旬の時期になります。ほろが柔らかく、温州みかんのように手でむいて食べることができ、甘みが強いことが特徴です。静岡市には太田ぼんかんというブランドのぼんかんもあります。
	牛乳	牛乳					
	静岡おでん	昆布 豚もつ 牛すじ 生揚げ さつまあげ 黒半べん すじ餅 うずら卵 おでん粉	こんにゃく 大根	じゃがいも 砂糖	かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム		
	野菜の磯香和え	ちりめん干し	キャベツ 小松菜 にんにく		醤油 かつおだし		
	ぼんかん	ぼんかん					
30 (木)	ツナサンド			パン		722 31.4 408	全国学校給食週間 1月24日から30日は、全国学校給食週間です。明治22年の給食の始まりから、戦後、現在と給食は移り変わり、現在では、地域で採れる旬の食材を取り入れたり、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を提供しています。
	切目入りパン						
	ツナサンドの具	まぐろ油漬	きゅうり キャベツ	マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ			
	牛乳	牛乳					
	コーングラタン	おから 豆乳 大豆粉	スイートコーン コーンパウダー ソテーオニオン	ショートニング 乾燥マッシュポテト 米粉 水あめ 砂糖	塩 酵母エキス		
	ミネストローネ	鶏肉 大豆	にんにく たまねぎ トマト 小松菜	マカロニ	とりがらスープ スープストック 塩 こしょう		
31 (金)	米飯			米		870 30.9 450	「伝馬町小6年生の献立」 食べているみんながよろこびそうな献立を考えてくれました。主食・主菜・副菜の形になっていて栄養バランスもよいと思います。
	牛乳	牛乳					
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	にんにく 生姜	でんぶん 小麦粉 大豆油	醤油 酒 こしょう		
	海藻サラダ	ひじき わかめ 白きくらげ 茎わかめ とさかのり 赤つのまた めかぶ	きゅうり キャベツ にんにく		和風ドレッシング		
	みそ汁	豆腐 油揚げ みそ	大根 白菜 ほうれん草		かつおだし		

※麺類の製造過程で、卵、そばが混入する可能性があります。

※食材の使用については、安全確認に努めています。

※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。

※静岡市の学校給食では、三色分類は主に食品の働きで分けてあります。

※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、くるみ、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。

※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

※献立の使用食材の表記は、全てではありませんので、アレルギー等の確認は、詳細献立表で行ってください。

◎食育だより(建学社)、食育ブック(少年写真新聞社)、学校給食(全国学校給食協会)のイラストを使用しています。



学校給食課
ウェブサイトを
ぜひ見てね!

