


# 1月 給食献立表

小学校 A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		685 22.2 376	食物繊維たっぷり 「ごぼうのサラダ」
	牛乳	牛乳					
	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			
	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 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 こんにゃく 葉ねぎ	大豆油 里芋	かつおだし 醤油 塩		
10 (金)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		619 22.0 319	寒さに負けない体 を作ろう
	牛乳	牛乳					
	チーズオムレツ	鶏卵 チーズ		大豆油			
	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				
14 (火)	麦入り米飯			米 麦		746 23.8 408	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 カレー粉 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	海藻ミックス	サラダこんにゃく 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					
15 (水)	米飯(減量)			米		628 23.6 333	塩分の摂りすぎに 気をつけよう 
	牛乳	牛乳					
	鶏肉とじゃがいものみそからめ	鶏肉 みそ	生姜	でんぶん 小麦粉 じゃがいも 大豆油 砂糖 アーモンド	酒 醤油 みりん		
	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		
16 (木)	米飯(減量)			米		687 28.0 504	体を温めよう
	牛乳	牛乳					
	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 でんぶ 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		
	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 でんぶん			
17 (金)	減量食パン			パン		634 23.9 348	風邪に負けない 食べ物を食べよう 「りんご」 
	牛乳	牛乳					
	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		
	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				
20 (月)	米飯(減量)			米		689 23.0 331	「チンゲン菜」 を食べよう
	牛乳	牛乳					
	揚げぎょうざ	鶏肉	キャベツ たまねぎ	小麦粉 大豆油			
	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	でんぶん	とりがらスープ 中華ス ープの素 塩 こしょう		
21 (火)	米飯(減量)			米		649 26.1 335	サラダでおいしく 野菜を食べよう
	牛乳	牛乳					
	田舎煮	豚肉 生揚げ 昆布 みそ	にんにく 生姜 大根 にんじ ん ごぼう こんにゃく 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		
	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		
22 (水)	米飯(減量)			米		623 24.2 327	旬の野菜「大根」 を食べよう
	牛乳	牛乳					
	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 でんぶん	かつおだし 酒 みりん 醤油		
	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		
23 (木)	中華めん			中華めん		619 24.7 290	 全国学校給食週間 がはじまりです! 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 酒 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				

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)	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		
	じゃがいも土佐煮	かつお節		じゃがいも マーガリン	醤油		
	のっぺい汁	豚肉 油揚げ 豆腐	にんじん こんにやく 大根 ごぼう 根深ねぎ	でんぶん	かつおだし 塩 醤油		
27 (月)	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 こんにやく 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		
28 (火)	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				
29 (水)	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		
30 (木)	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 こんにやく 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		
31 (金)	減量食パン			パン		573 24.4 392	冬野菜を 楽しもう
	牛乳	牛乳					
	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 ブロッコリー しめじ 白菜 りんご	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		
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり 赤ピーマン 枝豆 とうもろこし	サラダ油 砂糖	酢 塩 こしょう		
	ネーブル		ネーブル				

 1月23日~29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!

明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
		
私立忠愛小学校で提供されたときされる給食。	支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。	地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行食事、世界の料理など、食育の教材となる給食。

※製造過程で混入する可能性があるもの

【米】

- ① 安倍口小・足久保小・美和小 ⇒ 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 安倍口小・足久保小・美和小 ⇒ 卵、大豆、りんご等
- ② 上記以外の学校 ⇒ くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、

【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→

