


























1月 給食献立表

給食レシピを
公開しています！



日 (曜)	献立	小学校	Aブロック	梅ヶ島小中学校		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
		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	主に力やエネルギーのもとになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料		
9 (木)	麦入り米飯			米 麦		735	給食の定番 「ポークカレー」 
	牛乳	牛乳				20.4	
	ポークカレー	豚肉 	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 	赤ワイン こしょう 中濃ソース チャツネ フィッシュカルシウム トマトケチャップ カレールウ カレー粉 和風ドレッシング 	359	
	海藻サラダ	わかめ 白きくらげ 菱わかめ とさかのり 赤つのまた めかぶ	きゅうり キャベツ				
	マスカットゼリー		ぶどう果汁	砂糖 水あめ			
10 (金)	ソフトめん			ソフトめん		646	ふるさと給食 「ブロッコリー」 
	牛乳	牛乳				24.0	
	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 トマトピューレ	大豆油 砂糖	塩 赤ワイン こしょう 中濃ソース フィッシュカルシウム ハヤシルウ チャツネ デミグラスソース オールスパイス トマトケチャップ コンソメスープの素 	360	
	牛乳	牛乳					
	ブロッコリーのサラダ		キャベツ ブロッコリー とうもろこし 	マヨネーズ	こしょう		
	パイナップル缶		パイナップル				
14 (火)	米飯			米		645	おなかを きれいにする 食べ物 「ごぼう」 
	牛乳	牛乳				19.6	
	コロッケ	豚肉	たまねぎ 	じゃがいも 砂糖 豚脂 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 大豆油	塩 醤油	372	
	きんぴら		ごぼう こんにやく いんげん 	大豆油 砂糖 ごま	みりん 醤油 赤唐辛子粉		
	実だくさん汁	豚肉 豆腐 みそ 	しめじ 白菜 菜ねぎ 	じゃがいも	かつおだし		
15 (水)	米飯			米		600	和食を味わおう 
	牛乳	牛乳				21.9	
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油	酢 塩 こんぶ調味液	335	
	筑前煮	鶏肉	生姜 こんにやく ごぼう にんじん しいたけ 	大豆油 じゃがいも 砂糖	酒 みりん 醤油 かつおだし		
	みそ汁	油揚げ みそ 	大根 たまねぎ 小松菜 根深ねぎ 		かつおだし		
16 (木)	減量ミルク食パン	スキムミルク 		パン 		660	旬の食べ物 「小かぶ、白菜」 
	ツナサンド	まぐろ油漬 	キャベツ とうもろこし	マヨネーズ	こしょう	27.8	
	牛乳	牛乳				344	
	ポトフ	鶏肉	にんじん たまねぎ 小かぶ 白菜 	じゃがいも	コンソメスープの素 こしょう 塩 とりがらすープ		
	こんがりナッツ			カシューナッツ			
17 (金)	米飯			米		663	ふるさと給食 「赤かぶ」 
	牛乳	牛乳				23.9	
	鶏肉とさつまいもの ビーンズ和え 	鶏肉 大豆 	生姜 枝豆 	でんぶん 小麦粉 さつまいも 大豆油 砂糖	醤油 酒	382	
	赤かぶのサラダ		ほうれん草 赤かぶ キャベツ		青じそドレッシング		
	すまし汁	豆腐 わかめ	にんじん えのきたけ		かつおだし 塩 薄口醤油		
20 (月)	米飯			米		674	彩りを楽しもう 
	牛乳	牛乳				24.3	
	ハンバーグ	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんにく りんごペースト 	豚脂 大豆油 砂糖 でんぶん	醤油 酢 こしょう 塩	445	
	ポテトサラダ	ハム 	キャベツ きゅうり 	じゃがいも マヨネーズ	こしょう 		
	野菜スープ	鶏肉 	にんじん たまねぎ いんげん とうもろこし	でんぶん 	とりがらすープ 醤油 塩 こしょう コンソメスープの素		
21 (火)	米飯			米		554	かぜに負けない 食べ物 「りんご」 
	牛乳	牛乳				20.3	
	焼き豆腐の中華煮	焼き豆腐 豚肉 ちくわ 	にんじん しいたけ 白菜 チンゲンサイ	大豆油 砂糖 でんぶん	中華スープの素 オイスターソース 醤油	335	
	ナムル		ほうれん草 キャベツ もやし 		ナムルドレッシング		
	りんご缶 		りんご				
22 (水)	減量食パン			パン		678	給食の味付けの ひみつ 「トマト」
	牛乳	牛乳				23.1	
	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 しめじ トマト 	大豆油 じゃがいも 砂糖 	トマトケチャップ コンソメスープの素 こしょう フィッシュカルシウム	434	
	キャベツとコーンのソテー	ベーコン	とうもろこし キャベツ	大豆油	塩 こしょう コンソメスープの素		
	手作りプリン	牛乳	パイナップル みかん	プリンの素			

日(曜)	献立	主に体を作る	主に体の調子を整える	主に力やエネルギーのものになる	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	備考
23 (木)	米飯	たんぱく質、無機質を多く含む	カロテン、ビタミンCを多く含む	米		595 22.0 377	体を作る もとなる 食べ物 「豚肉、豆腐」 
	牛乳	牛乳					
	ぎょうざ	鶏肉	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	豚脂 でんぷん 砂糖 小麦粉 大豆油	醤油 塩		
	チンゲン菜入り香味炒め	豚肉 	生姜 にんにく キャベツ しいたけ チンゲンサイ	大豆油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま 	塩 こしょう 醤油 オイスターソース		
	わかめスープ	豆腐 わかめ 	えのきたけ 根深ねぎ		とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう 醤油		
24 (金)	米飯			米		644 23.6 353	全国学校給食週間 「ふるさと給食： 葉ねぎ、 黒半べん、 こんにやく」 
	牛乳	牛乳					
	黒半べんの磯辺揚げ	黒半べん 鶏卵 青のり粉		小麦粉 大豆油			
	切干大根の煮物	油揚げ 	切干大根こんにやく にんじん	砂糖 	かつおだし 醤油 みりん		
27 (月)	米飯			米		569 24.6 349	全国学校給食週間 「昔の献立」
	牛乳	牛乳					
	ほきの西京焼き	ほき 西京みそ	生姜 	砂糖 	みりん 塩		
	おひたし	わかめ 	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし		
28 (火)	中華めん			中華めん		678 30.2 392	全国学校給食週間 「ふるさと給食： もやし、 チンゲンサイ」 
	八宝めん	豚肉 なた	生姜 にんにく しいたけ にんじん 白菜 もやし チンゲンサイ 根深ねぎ	大豆油 でんぷん ごま油	中華スープの素 塩 とんこつスープ オイスターソース 醤油 こしょう フィッシュカルシウム		
	牛乳	牛乳 					
	バンバンジー	鶏肉	キャベツ きゅうり		棒々鶏ドレッシング		
29 (水)	米飯			米		624 23.8 342	全国学校給食週間 「SDGs給食総選挙： 中薬科小」 
	牛乳	牛乳					
	静岡おでん	豚もつ 昆布 さつまあげ すじ鰯 黒半べん うずら卵 おでん粉 	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		青じそドレッシング		
30 (木)	米飯			米		574 20.2 325	全国学校給食週間 「ふるさと給食： もやし、みかん」 
	牛乳	牛乳					
	吉野煮	豚肉 	たまねぎ にんにく 大根 白菜 しいたけ いんげん 	大豆油 里芋 砂糖 でんぷん 	酒 塩 醤油		
	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		
31 (金)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		639 23.8 415	骨や歯を 丈夫にする 食べ物 「牛乳、チーズ」 
	牛乳	牛乳					
	肉団子のシチュー	鶏肉 豚肉 チーズ 牛乳 スキムミルク 	たまねぎ しょうが にんにく にんじん 白菜 ブロッコリー りんごペースト 	砂糖 大豆油 パン粉 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 豚脂 生クリーム	塩 こしょう コンソメスープの素 とんこつスープ		
	フレンチサラダ		キャベツ とうもろこし きゅうり 赤ピーマン		フレンチドレッシング		
黄桃缶		黄桃					



日本で初めての給食は、明治時代に山形県鶴岡市で始まりました。学校給食の大切さを改めて考えるために全国学校給食週間があります。



☆パンの製造過程でくみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、ごま、大豆、豚肉、もも、りんご、ゼラチンが混入す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、豚肉が混入する可能性があります。
 ☆給食費はすべて食材費に使われています。光熱費や人件費などの諸費用は静岡市が負担しています。
 ☆学校給食センターでは調理員や配送員を募集しています。
 ☆表記されている栄養価は3・4年生の数値です。
 ☆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。
 ☆静岡市の学校給食では3色分類は主に食品の働きで分けてあります。
 ☆魚には骨が残っていることがあるため、よくかんで食べるようにしましょう。
 ※イラスト:「食育ブック」「給食ニュース大百科」「食育サポート集」(少年写真新聞社)、「10分でできる食育グッズ」(たんぼぼ出版)、「食育クイズ&ワークシート集」(全国学校給食協会)、ワークシート集「(全国学校給食協会)」「こども年中行事カット」(マール社)のイラストを使用しています。