



1月 家庭配付用献立表



◎令和7年4月以降、静岡市の学校給食では落花生・くるみを原材料とした給食の提供はありません。
◎家庭配布用献立表には、すべての食材は記載されていません。詳細な内容が必要な場合は「詳細献立表」を確認してください。



ふるさと給食の日

環境おうえん給食



		中学	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) 食塩(g)	一口メモ
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		
8 (木)	米飯			米飯		834	今年の給食が始まります 学校で食べる給食は、家庭で食べる食事とはまた違った楽しさがありますね。食事のマナーを守って楽しく食べましょう。 
	牛乳	牛乳				30.4	
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 てんぷん ごま油	酒 中華スープの素 醤油 オイスターソース 赤唐辛子粉	593	
	パンサンスー	ハム	キャベツ きゅうり ほうれん草	春雨 ごま油 砂糖	酢 塩 醤油	3.1	
	コーンしゅうまい	豚肉 鶏肉	とうもろこし たまねぎ キャベツ 生姜	てんぷん 砂糖 小麦粉	醤油 塩		
9 (金)	米飯			米飯		816	和食を味わおう 和食の基本の形「一汁三菜」に食事を整えると、栄養バランスが整いやすくなります。まずは、「主食」「主菜」「副菜」「汁物」がそろっているか見直してみましょう。 
	牛乳	牛乳				30.1	
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖 てんぷん		395	
	ひじき入りおひたし	ひじき	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし	2.5	
	けんちん汁	鶏肉 豆腐	ごぼう しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 根深ねぎ	ごま油 じゃがいも	かつおだし 醤油 酒 塩		
13 (火)	ソフトめん			ソフトめん		902	食感を楽しもう 今日のごんとんパイは、油でカラッと揚げてあります。外はサクサク、中はさつまいものあんがホックリ甘くなっています。食感の違いを楽しみましょう。 
	牛乳	牛乳				31.7	
	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	325	
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ きゅうり		ごまドレッシング	3.1	
	きんとんパイ	鶏卵		大豆油 さつまいも 小麦粉 マーガリン 砂糖	塩		
14 (水)	米飯			米飯		726	魚を食べよう「ししゃも」 ししゃもは、頭からしっぽまでまるごと食べることができるので、カルシウムをたくさん取ることができます。 
	牛乳	牛乳				27.7	
	大根のそぼろ煮	鶏肉	大根 にんじん たけのこ しいたけ グリンピース	里芋 てんぷん 砂糖 大豆油	酒 醤油	418	
	焼きししゃも	ししゃも		大豆油		2.6	
	カラフル和え		キャベツ きゅうり	ごま	ふりかけ調理用 カリカリ梅		
15 (木)	米飯			米飯		808	韓国料理を味わおう「チヂミ」 チヂミは韓国の伝統的な料理の一つです。小麦粉や米粉に野菜やいかなどのシーフードを入れて焼いた料理です。 
	牛乳	牛乳				28.6	
	豚肉とキムチの炒め物	豚肉	にんじん 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	486	
	わかめスープ	豆腐 わかめ	チンゲンサイ とうもろこし		とんこつスープ スープストック 塩 こしょう 醤油 フィッシュカルシウム	2.9	
	海鮮チヂミ	いか	キャベツ にら	小麦粉 米粉 植物油 脂天かす	かつおだし		
16 (金)	食パン(減量)			パン		686	手洗いをしよう 感染症の予防には、手洗いが有効です。一度水で手を濡らしてから石けんをつけることでよく泡立ち、きれいに洗うことができます。 
	牛乳	牛乳				28.6	
	チキンカツ	鶏肉		大豆油 植物油 脂 パン粉 小麦粉	塩	384	
	海と山のサラダ	いか	レタス きゅうり しめじ	大豆油	塩 こしょう イタリアンドレッシング	3.4	
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん たまねぎ トマト 小松菜	じゃがいも マカロニ	とりがらスープ スープストック 塩 こしょう		
19 (月)	麦入り米飯			麦ご飯		828	食物せいをとろう「こんにゃくサラダ」 こんにゃくには、「グルコマンナン」という食物せんいが含まれています。おなかの中を掃除して大腸がんなどを予防してくれる働きがあります。 
	牛乳	牛乳				25.9	
	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 カレーパウダー トマトケチャップ 中濃ソース	382	
	こんにゃくサラダ	わかめ 茎わかめ 赤つのまた	白きくらげ 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	2.9	
	福神漬		大根 なす きゅうり れんこん 生姜	砂糖	醤油 酢 塩		
20 (火)	米飯			米飯		761	環境おうえん給食 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、有機農業で栽培された大根を今回は、みそ汁にしました。 
	牛乳	牛乳				34.9	
	さけの塩焼き	さけ		大豆油		435	
	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	ごま ごま(フェアトレード) 砂糖	醤油	3.1	
	大根のみそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ みそ	にんじん 大根 たまねぎ 根深ねぎ		かつおだし		
21 (水)	黒砂糖ロールパン			黒砂糖パン		861	ふるさと給食の日 しずまえとは、静岡市の前浜のことです。由比漁港から用宗漁港までの間で水揚げされた魚を「しずまえ鮮魚」と言います。マンダイとは、アカマンボウのことです。 
	牛乳	牛乳				39.1	
	しずまえマンダイのケチャップ炒め	マンダイ	たまねぎ しめじ 枝豆	大豆油 てんぷん スパゲッティ	塩 こしょう コンソメスープの素 ウスターソース トマトケチャップ	407	
	野菜スープ	豚肉	にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ	てんぷん	塩 こしょう スープストック 醤油	3.3	
	焼きプリンタルト	乳製品 鶏卵		小麦粉 マーガリン 砂糖	塩		

有機農業で作られた大根を使用しています

中学		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) 食塩 (g)	一口メモ
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		
22 (木)	米飯 牛乳 オムレツのあんかけ パンパンジー 春雨スープ ごま塩	牛乳 鶏卵 かにかまぼこ 鶏肉ささみチャンク 豚肉	キャベツ きゅうり にんじん 白菜 とうもろこし 小松菜	米飯 植物油 砂糖 でんぷん 春雨 でんぷん	塩 醤油 酢 棒々鶏ドレッシング スープストック 塩 こしょう 酒 ごま油	741 27.7 333 2.7 	卵料理を知ろう 「オムレツのあんかけ」 卵はビタミンCと食物せ んい以外の栄養素が含ま れている、完全栄養食品 と呼ばれています。ゆで 卵、卵焼き、卵かけご飯な ど手軽に様々な料理を作 ることができます。
23 (金)	米飯 牛乳 ハヤシライス 海藻サラダ マンゴー缶	牛乳 牛肉 チーズ スキムミル ク ひじき わかめ 茎わか め 赤つのまた	にんにく 生姜 にんにく た まねぎ りんごペースト グリン ピース 白きくらげ きゅうり キャベツ マンゴー	米飯 マーガリン じゃがいも 生 クリーム 和風たまねぎドレッシング	赤ワイン スープストック こしょ う チャツネ トマトケチャップ ウ スターソース ハヤシルウ とん こつスープ フィッシュカルシウ ム	815 23.6 412 2.8	ハヤシライスを知ろう ハヤシライスは、明治時代 に日本で生み出された洋 食料理の一つです。今日 のハヤシライスは牛肉を 使った旨みたっぷりのハ ヤシライスです。
26 (月)	米飯 牛乳 黒はんぺんのフライ ツナサラダ もち汁	牛乳 黒はんぺん まぐろ油漬 鶏肉 豆腐	きゅうり キャベツ にんじん 大根 白菜	米飯 大豆油 パン粉 小麦粉 でんぷん すいとん	塩 和風ドレッシング かつおだし 醤油 酒 塩	858 32.4 380 2.6	全国学校給食週間 「伝馬町小学校 6年生の献立」 1月24日から30日は全 国学校給食週間です。今 日の献立は、伝馬町小 学校の6年生のみなさんが 食に関する指導で考えて くれた献立です。
27 (火)	中華めん 牛乳 八宝めん 中華サラダ 久能の葉しょうがまん	牛乳 豚肉 えび いか なると ハム 大豆粉末 豚肉	生姜 にんにく いたけ にん じん 白菜 根深ねぎ キャベツ きゅうり もやし キャベツ たまねぎ にら に んにく 葉しょうが酢漬	中華めん 大豆油 砂糖 でんぷん ごま油 小麦粉 砂糖	酒 醤油 中華スープの素 塩 こ しょう 中華塩味ドレッシング 塩 こしょう	737 38.1 338 3.8	全国学校給食週間 「久能の葉しょうがまん」 全校学校給食週間には、 ふるさと静岡の食材を取り 入れた献立や郷土料理 が登場します。今日は、駿 河区の久能地区でとれた 葉しょうがを使った献立 です。
28 (水)	米飯 牛乳 静岡おでん 油揚げ入りおひたし お茶プリン	牛乳 昆布 豚もつ 牛すじ さ つまあげ 黒はんぺん す じ 鰯 うずら卵 おでん粉 油揚げ 豆乳	こんにゃく 大根 ほうれん草 キャベツ にんじ ん 抹茶	米飯 じゃがいも 砂糖 水あめ 砂糖	かつおだし 醤油 みりん フィッ シュカルシウム 醤油 かつおだし	755 27.8 425 2.8	全国学校給食週間 「静岡おでん」 静岡おでんには、牛すじ や豚もつ、黒はんぺんな どの練り物に、大根やこ んにゃくなどが入ってい ます。だし粉とあおさを 混ぜたおでん粉をかけ るととてもよい香りがし ます。
29 (木)	米飯 牛乳 きざみキャベツ入りメンチカ ツ コーンとほうれん草の炒め物 みそ汁	牛乳 鶏肉 ベーコン 油揚げ 豆腐 わかめ み そ	キャベツ ほうれん草 とうもろこし にんじん 大根 白菜 根深ね ぎ	米飯 大豆油 豚脂 砂糖 パン 粉 小麦粉 大豆油	塩 醤油 スープストック 塩 こしょう かつおだし	802 24.7 454 2.3	全国学校給食週間 「千代田小学校 6年生の献立」 今日の献立は、千代田小 学校の6年生が食に関 する指導で考えてくれた 献立です。メンチカツにキャ ベツを入れることで、お いしくヘルシーに考えて くれました。
30 (金)	食パン(減量) 牛乳 冬野菜のクリームシチュー ハムサラダ ぼんかん	牛乳 鶏肉 大豆 スキムミルク チーズ 牛乳 ハム	たまねぎ にんじん 白菜 カリ フラワー きゅうり キャベツ ぼんかん	パン 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 フレンチドレッシング	728 28.5 419 2.7	全国学校給食週間 「ぼんかん」 太田ポンカンとは、静岡市 清水区庵原町で見つ つた品種です。温州みかん と似ていますが、さわや かな香りと甘さの強い柑 橘類です。

※麺類の製造過程で、卵、そば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。
※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、豚肉、マカダミアナッツ、もも、りんご、ゼラチン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。
※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。
※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。

◎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。



静岡市学校給食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、食材の産地情報などを掲載しています。