



1月 家庭配付用献立表

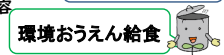


◎令和7年4月以降、静岡市の学校給食では落花生・くるみを原材料とした給食の提供はありません。

◎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

小学校		Bブロック		中吉田学校給食センター			
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) 食塩 (g)	一口メモ
8 (木)	米飯(減量) 牛乳 さばのみそ煮 ひじき入りおひたし けんちん汁	牛乳 さば みそ ひじき 鶏肉 豆腐	 ほうれん草 キャベツ ごぼう しいたけ にんじん 大根 こんにゃく 根深ねぎ	米飯 ごま油 じゃがいも	 醤油 かつおだし かつおだし 醤油 酒 塩	622 23.7 355 2.0	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。 
9 (金)	ソフトめん 牛乳 ミートソース コーンサラダ きんとんパイ	牛乳 牛肉 豚肉 鶏卵	 にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマトりんごペースト とうもろこし キャベツ きゅうり	ソフトめん 大豆油 小麦粉 マーガリン 大豆油 さつまいも 小麦粉 マーガリン 砂糖	 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 ごまドレッシング 塩	749 26.2 306 2.5	食感を楽しもう 今日のきんとんパイは、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クホク甘くなっています。食感の違いを楽しみましょう。
13 (火)	米飯 牛乳 大根のそぼろ煮 焼きししゃも カラフル和え	牛乳 鶏肉 ししゃも	 大根 にんじん たけのこ しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり	米飯 里芋 でんぷん 砂糖 大豆油 ごま	 酒 醤油 ふりかけ調理用 カリカリ梅	581 21.7 346 2.0	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。 
14 (水)	米飯(減量) 牛乳 豚肉とキムチの炒め物 わかめスープ 海鮮チヂミ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ いか	 にんじん たまねぎ キャベツ キムチ もやし チンゲンサイ とうもろこし キャベツ にら	米飯 大豆油 ごま油 小麦粉 米粉 植物油 脂 天かす	 酒 塩 中華スープの素 醤油 とんこつスープ スープストック 塩 こしょう 醤油 かつおだし	630 23.4 388 2.1	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。 
15 (木)	食パン(減量) 牛乳 チキンカツ 海と山のサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 いか ベーコン	 レタス きゅうり しめじ にんじん たまねぎ トマト 小松菜	パン 大豆油 植物油 脂 パン粉 小麦粉 大豆油 じゃがいも マカロニ	 塩 塩 こしょう イタリアンドレッシング とりがらスープ スープストック 塩 こしょう	583 25.2 362 2.9	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。 
16 (金)	麦入り米飯 牛乳 ポークカレー こんにゃくサラダ 福神漬	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク わかめ 茎わかめ 赤つのまた	 にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト 白きくらげ サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ 大根 なす きゅうり れんこん 生姜	麦ご飯 大豆油 じゃがいも 砂糖	 塩 赤ワイン こしょう とりがらスープ チャツネ カレールウ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース 和風ドレッシング 醤油 酢 塩	687 21.9 349 2.6	食物せんいをとろう「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。
19 (月)	米飯(減量) 牛乳 さけの塩焼き 野菜のごま和え(フェアトレード) 大根のみそ汁	牛乳 さけ 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	 キャベツ ほうれん草 もやし にんじん 大根 たまねぎ 根深ねぎ	米飯 大豆油 ごま ごま(フェアトレード) 砂糖	 醤油 かつおだし	585 26.9 385 2.4	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。 
20 (火)	黒砂糖ロールパン(減量) 牛乳 しずまえマンダイのケチャップ炒め 野菜スープ 焼きプリンタルト	牛乳 マンダイ 豚肉 乳製品 鶏卵	 たまねぎ しめじ 枝豆 にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ	黒砂糖パン 大豆油 でんぷん スパゲッティ でんぷん 小麦粉 マーガリン 砂糖	 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 塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ 塩	671 30.2 362 2.3	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。 

有機農業で作られた大根を使用しています

日 (曜)	献立	小学校	Bブロック	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) 食塩(g)	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			
21 (水)	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 どうもろこし 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 ごましお	616 22.9 309 2.4 	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。
22 (木)	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 にんじん 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	米飯 マーガリン じゃがいも 生クリーム 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 和風たまねぎドレッシング		670 20.0 315 2.3	ハヤシライスを知らう 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。
23 (金)	米飯(減量) 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		米飯 大豆油 パン粉 小麦粉 でんぷん きゅうり キャベツ にんじん 大根 白菜 すいとん	塩 和風ドレッシング かつおだし 醤油 酒 塩	660 25.7 343 2.0	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。
26 (月)	中華めん 牛乳 ハ宝めん 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 しいたけ 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	596 31.2 313 3.2	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。
27 (火)	米飯(減量) 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 すじ鉾 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 醤油 かつおだし	602 22.7 345 2.1	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。
28 (水)	米飯(減量) 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 どうもろこし 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	660 21.2 405 2.1	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。
29 (木)	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	598 23.5 376 2.1	全国学校給食週間 「ぼんかん」 太田ボンカンとは、静岡市清水区庵原町で見つかった品種です。温州みかんに似ていますが、さわやかな香りと甘さの強い柑橘類です。
30 (金)	米飯(減量) 牛乳 肉じゃが 厚焼卵 小かぶの甘酢漬け	牛乳 豚肉 鶏卵	こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ グリンピース 小かぶ	米飯 じゃがいも 砂糖 砂糖 植物油 脂 でんぷん 砂糖	かつおだし 酒 醤油 みりん 酢 みりん かつおだし 醤油 塩 酢 塩	669 23.9 308 1.8	季節の野菜を味わおう 「かぶ」 かぶは、昔から日本で食べられてきた野菜です。春の七草にも、「すずな」として登場します。根も葉もおいしく食べることができるので、いろいろな料理に取り入れてみましょう。

※種類の製造過程で、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。