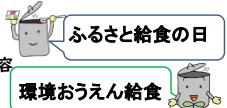




1月 家庭配付用献立表

◎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。
◎家庭配付用献立表には、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。



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
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	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 カルテン、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			
		牛乳		米飯		622 23.7	今年の給食が始まります
		さばみそ		砂糖 でんぶん		355 2.0	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。食事のマナーを守つ て楽しく食べましょう。
		ひじき	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし		
		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		
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			ソフトめん		749 26.2	食感を楽しもう
		牛乳				306	
		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	2.5	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ッ クリ甘くなっています。食 感の違いを楽しみまし ょう。
			どうもろこし キャベツ きゅう り		ごまドレッシング		
		鶏卵		大豆油 さつまいも 小麦 粉 マーガリン 砂糖	塩		
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			米飯		581 21.7	魚を食べよう「ししゃも」
		牛乳				346	ししゃもは、頭からしつぽ 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。
		鶏肉	大根 にんじん たけのこ しい たけ グリンピース	里芋 でんぶん 砂糖 大 豆油	酒 醤油	2.0	
		ししゃも		大豆油			
			キャベツ きゅうり	ごま	ふりかけ調理用 カリカリ梅		
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			米飯		630 23.4	韓国料理を味わおう 「チヂミ」
		牛乳				388	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。
		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	2.1	
		豆腐 わかめ	チングンサイ どうもろこし		とんこつスープ スープストック 塩 こしょう 醤油		
		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		
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			パン		583 25.2	手洗いをしよう
		牛乳				362	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 をつけるとよく泡立ち、 きれいに洗うことができます。
		鶏肉		大豆油 植物油脂 パン 粉 小麦粉	塩	2.9	
		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		
		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		
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			麦ご飯		687 21.9	食物せんいをとろう 「こんにゃくサラダ」
		牛乳				349	
		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 カレールウ カ レー粉 トマトケチャップ 中濃 ソース	2.6	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。
		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		
			大根 なす きゅうり れんこ ん 生姜	砂糖	醤油 醋 塩		
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			米飯		585 26.9	環境おうえん給食
		牛乳				385	農業による環境への負担 ができるだけ減らすよう に考えています。が機農業 で栽培された大根を今回 は、みそ汁にしました。
		さけ		大豆油		2.4	
			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		
		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		
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	有機農業で作られた 大根を使用しています			黒砂糖パン		
		牛乳				671 30.2	ふるさと給食の日
		マンダイ	たまねぎ しめじ 枝豆	大豆油 でんぶん 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	362	しづまえとは、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。
		豚肉	にんじん キャベツ たまねぎ チングンサイ	でんぶん	塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ	2.3	
		乳製品 鶏卵		小麦粉 マーガリン 砂糖	塩		

小学校		B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	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	調味料		
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	たんぱく質、無機質を多く含む	カルテン、ビタミンCを多く含む	炭水化物、脂質を多く含む			
		牛乳		米飯		616	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。
		鶏卵 かにかまぼこ		植物油 砂糖 でんぶん	塩 醬油 酢	22.9	
		鶏肉ささみチャンク	キャベツ きゅうり		棒々鶏ドレッシング	309	
		豚肉	にんじん 白菜 とうもろこし 小松菜	春雨 でんぶん	スープストック 塩 こしょう 酒	2.4	
					ごましお		
22 (木)	米飯 牛乳 ハヤシライス 海藻サラダ マンゴー缶			米飯		670	ハヤシライスを知ろう
		牛乳				20.0	
		牛肉 チーズ スキミルク	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	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 こしとう チャツネ トマトケチャップ ウスターーソース ハヤシルウ とんこつスープ	315	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。
		ひじき わかめ 茎わかめ 赤つのまた	白きくらげ きゅうり キャベツ		和風たまねぎドレッシング	2.3	
			マンゴー				
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			米飯	全国学校給食週間 がはじまります!		
		牛乳			ぜん くに がつ こく せきゅう じゅく じゅく かん		
		黒はんぺん		大豆油 パン粉 小麦粉 でんぶん	塩	660	全国学校給食週間 「伝馬町小学校 6年生の献立」
		まぐろ油漬	きゅうり キャベツ		和風ドレッシング	25.7	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。
		鶏肉 豆腐	にんじん 大根 白菜	すいとん	かつおだし 醬油 酒 塩	343	
26 (月)	中華めん 牛乳 ハ宝めん 中華サラダ 久能の葉しようがまん			中華めん		2.0	
		牛乳				596	全国学校給食週間 「久能の葉しようがまん」
		豚肉 えび いか なると	生姜 にんにく いいたけ にんじん 白菜 根深ねぎ	大豆油 砂糖 でんぶん ごま油	酒 醬油 中華スープの素 塩 こしょう	31.2	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ようがを使った献立です。
		ハム	キャベツ きゅうり もやし		中華塩味ドレッシング	313	
		大豆粉末 豚肉	キャベツ たまねぎ にら にんにく 葉しようが酢漬	小麦粉 砂糖	塩 こしょう	3.2	
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			米飯		602	全国学校給食週間 「静岡おでん」
		牛乳				22.7	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てもよい香りがします。
		昆布 豚もつ 牛すじさつまあげ 黒はんぺん すじ鉤 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 醬油 みりん	345	
		油揚げ	ほうれん草 キャベツ にんじん		醤油 かつおだし	2.1	
		豆乳	抹茶	水あめ 砂糖			
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			米飯		660	全国学校給食週間 「千代田小学校 6年生の献立」
		牛乳				21.2	
		鶏肉	キャベツ	大豆油 豚脂 砂糖 パン粉 小麦粉	塩 醬油	405	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ださい。
		ベーコン	ほうれん草 どうもろこし	大豆油	スープストック 塩 こしょう	2.1	
		油揚げ 豆腐 わかめ みそ	にんじん 大根 白菜 根深ねぎ		かつおだし		
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 ぽんかん			パン		598	全国学校給食週間 「ぽんかん」
		牛乳				23.5	
		鶏肉 大豆 スキミルク チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん 白菜 カリ フラワー	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	376	太田ポンカンは、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。
		ハム	きゅうり キャベツ		フレンチドレッシング	2.1	
			ぽんかん				
30 (金)	米飯(減量) 牛乳 肉じゃが 厚焼卵 小かぶの甘酢漬け			米飯		669	季節の野菜を味わおう 「かぶ」
		牛乳				23.9	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ますので、いろいろな料理に取り入れてみましょう。
		豚肉	こんにゃく にんじん いいたけ たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 醬油 みりん	308	
		鶏卵		砂糖 植物油脂 でんぶん	酢 みりん かつおだし 醬油 塩	1.8	
			小かぶ	砂糖	酢 塩		

※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。



学校給食課
ぜひ見てね!


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。