

1月

家庭配付用献立表

◆令和7年度 静岡市学校給食年間献立作成テーマ◆

感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち

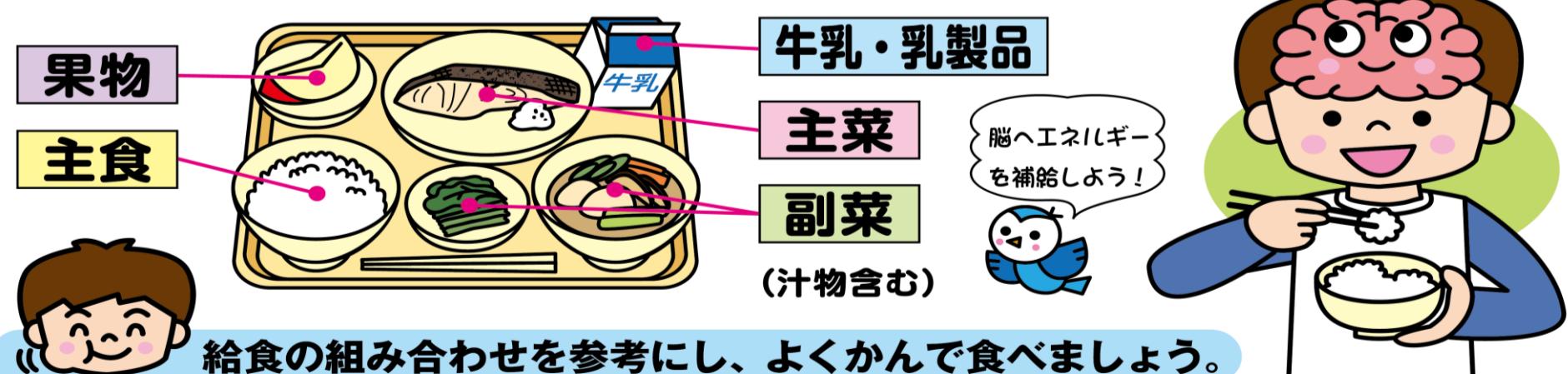
日 (曜)	献立	小学校	Aブロック	丸子学校給食センター	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩(g)	一口メモ
8 (木)	食パン(減量) 牛乳 ハムカツ ほうれん草のサラダ 野菜スープ	主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む			
		牛乳		パン		556 20.5 320 2.5	あけまして おめでとうございます 昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれるよう に、年度末に向けて月日が流れ るのを早く感じる時期です。体調に気をつけ、1日1日 を大切に過ごしましょう。
		ハムカツ	チョップドハム	パン粉 バッターミックス 大豆油			
		ほうれん草のサラダ	ほうれん草 キャベツ とうも ろこし	サラダ油 砂糖	酢 塩 こしょう		
		野菜スープ	豚肉	にんじん しめじ たまねぎ 小 松菜	じやがいも 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	
9 (金)	麦入り米飯 牛乳 チキンカレー こんにゃくサラダ りんご			麦ご飯		689 20.8 406 2.2	麦入り米飯 今日は、麦入り米飯です。 麦は、白米よりも食物繊維 やビタミン類が多く含まれ ており、白米に混ぜて炊く ことで、手軽に栄養価を アップすることができます。
		牛乳	鶏肉 チーズ スキムミル ク	にんにく 生姜 たまねぎ に んじん りんごペーストトマト ピューレ	大豆油 じやがいも 生ク リーム	赤ワイン 塩 とんこつスープ こ しょう チャツネ カレールウ カ レールウ(アレルギーフリー) カレー粉 ウスターーソース フィッ シュカルシウム	
		チキンカレー					
		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		和風ドレッシング	
		りんご		りんご			
13 (火)	米飯 牛乳 お好み焼き 即席漬け 豚汁 野菜ふりかけ			米飯		677 23.0 381 2.0	冬野菜を食べよう 「白菜」
		牛乳					
		豆粉	キャベツ ねぎ 生姜酢漬	米粉 植物油 砂糖 大豆 油	昆布だし 醤油 醋		
		即席漬け	塩昆布	白菜	ごま		
		豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 白み そ 赤みそ	にんじん 大根 ごぼう 根深 ねぎ	里芋	かつおだし	
14 (水)	食パン(減量) 牛乳 ポークビーンズ グリーンサラダ ヨーグルト				野菜ふりかけ	622 25.5 408 2.7	カルシウム カルシウムは、骨や歯を強くし たり、心臓や筋肉を動かすなど 生命維持に欠かせない栄 養素です。今日の、大豆や ヨーグルトに多く含まれています。
		牛乳		パン			
		ポークビーンズ	豚肉 チーズ 大豆	たまねぎ にんじん トマト ピューレ マッシュルーム	大豆油 サラダ油 じゃが いも 砂糖 生クリーム	赤ワイン スープストックトマト ケチャップ ウスターーソース こ しょう 塩	
		グリーンサラダ	レタス キャベツ きゅうり			イタリアンドレッシング	
		ヨーグルト					
15 (木)	米飯 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ パインアップル缶			米飯		651 23.3 511 2.2	ビタミンEが豊富な 「ごま」 を食べよう
		牛乳					
		豚肉 豆腐 赤みそ	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 サラダ油 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		
		中華サラダ	ハム	キャベツ きゅうり もやし	ごま	中華ドレッシング	
		パインアップル缶		パインアップル	砂糖		
16 (金)	米飯 牛乳 メンチカツ プロッコリーのサラダ かき玉汁			米飯		739 23.8 286 1.9	プロッコリー プロッコリーの茎には、ビタ ミンCとβ-カロテンが多く 含まれています。外側のか たい部分をそぎおとし、食 べやすい大きさに切って、 調理をしてみましょう。
		牛乳					
		メンチカツ	豚肉	たまねぎ	でんぶん パン粉 砂糖 小 麦粉 植物油脂 大豆油	塩 香辛料	
		プロッコリーのサラダ	ハム	キャベツ プロッコリー とうも ろこし		シーザードレッシング	
		かき玉汁	かまぼこ 鶏卵	にんじん たまねぎ ほうれん 草	でんぶん	かつおだし 薄口醤油 塩	
19 (月)	米飯(減量) 牛乳 鶏肉のもろみそ焼き ひじき胡麻ねーズ のっつい汁			米飯		680 27.1 375 2.0	もろみそ もろみそは、普段使うみそ とは違い、つぶつぶ食感が あるのが特徴です。今日 は、もろみそを使い作った タレに鶏肉を漬けて焼きました。
		牛乳					
		鶏肉のもろみそ焼き	生姜	大豆油 サラダ油	酒 赤唐辛子粉		
		ひじき胡麻ねーズ	まぐろ油漬 ひじき	ごま マヨネーズ ノンエッ グマヨネーズ ごま油	醤油		
		のっつい汁	油揚げ 豆腐	にんじん こんにゃく 大根 ご ぼう	里芋 でんぶん	かつおだし 塩 醤油	
20 (火)	中華めん 牛乳 八宝めん 大根ときゅうりの中華漬け プチ肉まん 味付煮干し			中華めん		623 30.6 369 3.0	牛乳 牛乳は、吸収率の高いカル シウムを多く含んでいま す。また、卵と並ぶ最も良 質のたんぱく質もあるた め、成長期のみなさんに ピッタリな飲み物です。
		牛乳					
		八宝めん	豚肉 あさり いか	生姜 にんにく しいたけ きく らげ たけのこ にんじん 白 菜 チンゲンサイ 根深ねぎ	大豆油 サラダ油 砂糖 でんぶん ごま油	酒 醤油 中華スープの素 とり がらスープ 塩 こしょう	
		大根ときゅうりの中華漬け		きゅうり 大根	砂糖 ごま油	酢 醤油 塩	
		プチ肉まん	大豆粉 豚肉	たまねぎ ねぎ 生姜 しいた け	小麦粉 砂糖 豚脂	イースト 塩 醤油	
21 (水)	米飯 牛乳 黒半ペんのフライ 切干大根の煮物 静岡汁		太字は県内産です	米飯	全国学校給食週間	646 22.0 379 2.3	ふるさと給食 今日のふるさと給食は、静 岡の特産物、黒はんぺんを フライにしました。他にも、 県内で獲れたあおさを 使った青のりボールを静岡 汁に入れました。
		牛乳					
		黒半ペんのフライ	黒はんぺん	パン粉 小麦粉 大豆油	塩		
		切干大根の煮物	さつまあげ	砂糖	かつおだし 醤油 みりん		
		静岡汁	鶏肉 青のりボール 豆腐	大根 白菜 小松菜 葉ねぎ しめじ	かつおだし 酒 醤油 塩	ふるさと給食 環境おうえん給食	
22 (木)	米飯(減量) 牛乳 さけの塩焼き 野菜のごま和え みそ汁			米飯		589 28.5 395 2.5	日本で初めての給食 給食は、明治22年ごろ山形 県の小学校で始まったと言わ れています。その時に提供さ れたのが、おにぎり、塩さけ、 漬物でした。
		牛乳					
		さけの塩焼き	さけ	大豆油			
		野菜のごま和え	ちくわ	ごま 砂糖	醤油		
		みそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ 白 みそ 赤みそ	大根 根深ねぎ	かつおだし	日本で初めての給食	

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
23 (金)	ロールパン(減量) 牛乳 オムレツ ごぼうとれんこんのサラダ カレースープ	牛乳		パン	全国学校給食週間		カレースープ 昭和25年頃アメリカから寄贈された小麦粉を使い「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。今日は、その献立を再現し栄養面を考えオムレツなどをつけました。
		鶏卵		砂糖 植物油 大豆油	塩 酢 和風乳化ごまドレッシング	615 23.2 326 2.8	
		ごぼう れんこん きゅうり					
		ウインナー	にんにくたまねぎ 枝豆 トマト にんじん	大豆油 じゃがいも	カレー粉 カレールウ カレールウ(アレルギーフリー) 塩 こしょう スープストック		
26 (月)	米飯 牛乳 あじの干物の唐揚げ 和風サラダ すいとん汁	牛乳		米飯	環境おうえん給食		すいとん すいとんは、戦時中小麦粉に水を加えて団子を作り、ごはんの代わりとして汁に入れて食べられました。
		あじ		大豆油	塩 青じそドレッシング	677 27.5 365 2.2	
		わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし				
		鶏肉 豆腐	にんじん 大根 大根葉 白菜	すいとん	かつおだし 醤油 塩		
27 (火)	米飯 牛乳 静岡おでん 野菜のからし和え ぽんかん	牛乳		米飯	環境おうえん給食 郷土料理献立		ぽんかん ぽんかんの「ポン」は、原産国インド西部の地名で「カン」は、柑橘の「柑」に由来しているといわれています。独特の香りと風味が特徴です。
		豚もつ 牛すじ 昆布 さつまあげ 黒半ペん すじ鉤 うずら卵 おでん粉	こんにゃく 大根	じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん	613 24.6 323	
			キャベツ にんじん ほうれん草 もやし		醤油 かつおだし 洋辛子粉	2.1	
			ぽんかん				
28 (水)	ロールパン(減量) 牛乳 ハンバーグ(トマト味) ツナサラダ 冬のポトフ いちごジャム	牛乳		パン			カリフラワー カリフラワーの白い球の部分は、つぼみが集まったものです。よく出回っているのは白いですが、オレンジ色や紫色のもの、とがった形のつぼみが特徴的なロマネスコなどの種類があります。
		豚肉 鶏肉	たまねぎ	砂糖 パン粉 豚脂	調味液 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	605 24.7 417	
		まぐろ油漬	きゅうり キャベツ		フレンチドレッシング	2.0	
		鶏肉	にんじん たまねぎ 小かぶ 小かぶ葉 カリフラワー キャベツ	じゃがいも	コンソメスープの素 こしょう 塩 とりがらスープ		
				いちごジャム			
29 (木)	米飯 牛乳 揚げぎょうざ パンパンジー ⁺ キムチチゲ	牛乳		米飯			体を温めよう 「キムチチゲ」
		鶏肉 大豆粉	キャベツ たまねぎ にんにく 生姜	豚脂 砂糖 植物油脂 小麦粉 大豆油	醤油 香辛料 塩	704 27.8 419	
		鶏肉ささみ	キャベツ きゅうり	ごま	棒々鶏ドレッシング	1.9	
		豚肉 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	キムチ にんじん しめじ にら	じゃがいも	かつおだし フィッシュカルシウム		
30 (金)	米飯 牛乳 いわしの梅煮 五目豆 すまし汁	牛乳		米飯	節分献立		節分 2月3日は節分です。豆まきに加え、豆料理を食べて体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。
		いわし	梅	水あめ 砂糖	醤油 みりん	626 25.5 545 2.4	
		昆布 大豆 油揚げ	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ	砂糖	醤油 みりん かつおだし		
		豆腐 わかめ	えのきたけ 小松菜 葉ねぎ		かつおだし 塩 薄口醤油		

集中力を高める食事とは?

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんで脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせて食べることを心がけましょう。

ご飯は粒のまま食べる
ので、ゆっくり消化・
吸収され、腹持ちがよ
く、安定して脳へエネ
ルギーを供給します。



- 記載されている栄養価は3,4年生の数値です。
- 給食費は全て食材料費に使われています。
- 少年写真新聞社、学校給食のイラストを使用しています。
- 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。
- 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。

- 魚の加工品には、まれに魚卵が含まれてい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・豚肉等が混入する可能性があります。
- 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。
- パンの製造過程で、くるみ・卵・落花生・アーモンド・オレンジ・カシューなツツ・ごま・大豆・豚肉・マカダミアナツツ・もも・りんご・ゼラチン等が混入する可能性があります。
- 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。