

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

小学校		Aブロック		丸子学校給食センター		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)	食パン(減量)			パン		556	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。
	牛乳	牛乳				20.5	
	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		320	
	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	2.5	
	野菜スープ	豚肉	にんじん しめじ たまねぎ 小松菜	じゃがいも でんぷん	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			麦ご飯		689	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	牛乳				20.8	
	チキンカレー	鶏肉 チーズ スkim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 じゃがいも 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 ウスターソース フィッシュカルシウム	406	
	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	2.2	
	りんご		りんご				
13 (火)	米飯			米飯		677	冬野菜を食べよう 「白菜」
	牛乳	牛乳				23.0	
	お好み焼き	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 酢	381	
	即席漬け	塩昆布	白菜	ごま		2.0	
	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		
野菜ふりかけ						野菜ふりかけ	
						環境おうえん給食	
14 (水)	食パン(減量)			パン		622	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	牛乳				25.5	
	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 ウスターソース こしょう 塩	408	
	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	2.7	
	ヨーグルト	ヨーグルト					
15 (木)	米飯			米飯		651	ビタミンEが豊富な 「ごま」 を食べよう
	牛乳	牛乳				23.3	
	麻婆豆腐	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 でんぷん 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	511	
	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	2.2	
	パインアップル缶		パインアップル	砂糖			
16 (金)	米飯			米飯		739	ブロッコリー ブ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	牛乳				23.8	
	メンチカツ	豚肉	たまねぎ	でんぷん パン粉 砂糖 小麦粉 植物油 大豆油	塩 香辛料	286	
	ブロッコリーのサラダ	ハム	キャベツ ブロッコリー とうもろこし		シーザードレッシング	1.9	
	かき玉汁	かまぼこ 鶏卵	にんじん たまねぎ ほうれん草	でんぷん	かつおだし 薄口醤油 塩		
19 (月)	米飯(減量)			米飯		680	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	牛乳				27.1	
	鶏肉のもろみそ焼き	鶏肉 もろみそ 赤みそ	生姜	大豆油 サラダ油	酒 赤唐辛子粉	375	
	ひじき胡麻ネーズ	まぐろ油漬 ひじき	とうもろこし ほうれん草 キャベツ	ごま マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ ごま油	醤油	2.0	
	のっぺい汁	油揚げ 豆腐	にんじん こんにゃく 大根 ごぼう	里芋 でんぷん	かつおだし 塩 醤油		
20 (火)	中華めん			中華めん		623	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	牛乳				30.6	
	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 でんぷん 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	369	
	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	3.0	
	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		
味付煮干し		かたくちいわし		砂糖 ごま	塩		
21 (水)	米飯			米飯		646	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	牛乳				22.0	
	黒はんぺんのフライ	黒はんぺん		パン粉 小麦粉 大豆油	塩	379	
	切干大根の煮物	ざつまあげ	切干大根 にんじん こんにゃく とうもろこし	砂糖	かつおだし 醤油 みりん	2.3	
	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		
22 (木)	米飯(減量)			米飯		589	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	牛乳				28.5	
	さけの塩焼き	さけ		大豆油		395	
	野菜のごま和え	ちくわ	キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油	2.5	
	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		

小学校		Aブロック		丸子学校給食センター		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		
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 鶏卵 ウインナー	ごぼう れんこん きゅうり にんにく たまねぎ 枝豆 トマト にんじん	パン 砂糖 植物油 大豆油 大豆油 じゃがいも	<div>全国学校給食週間</div> <div>塩 酢 和風乳化ごまドレッシング 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</div>	615 23.2 326 2.8	<div>カレースープ</div> <div>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。</div>
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 あじ わかめ 鶏肉 豆腐	きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん 大根 大根葉 白菜	米飯 大豆油 すいとん	<div>環境おうえん給食</div> <div>塩 青じそドレッシング かつおだし 醤油 塩</div>	677 27.5 365 2.2	<div>すいとん</div> <div>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ていました。</div>
27 (火)	米飯 牛乳 静岡おでん 野菜のからし和え ぼんかん	牛乳 豚もつ 牛すじ 昆布 さつまあげ 黒半ぺん すじ 銚 うずら卵 おでん粉	こんにゃく 大根 キャベツ にんじん ほうれん草 もやし ぼんかん	米飯 じゃがいも	<div>環境おうえん給食 郷土料理献立</div> <div>かつおだし 醤油 みりん 醤油 かつおだし 洋辛子粉</div>	613 24.6 323 2.1	<div>ぼんかん</div> <div>ぼんかんの「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。</div>
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 豚肉 鶏肉 まぐろ油漬 鶏肉	たまねぎ きゅうり キャベツ 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	パン 砂糖 パン粉 豚脂 じゃがいも いちごジャム	調味液 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース フレンチドレッシング コンソメスープの素 こしょう 塩 とりがらスープ	605 24.7 417 2.0	<div>カリフラワー</div> <div>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ものですが、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。</div>
29 (木)	米飯 牛乳 揚げぎょうざ バンバンジー キムチチゲ	牛乳 鶏肉 大豆粉 鶏肉ささみ 豚肉 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	キャベツ たまねぎ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり キムチ にんじん しめじ にら	米飯 豚脂 砂糖 植物油 脂 小麦粉 大豆油 ごま じゃがいも	醤油 香辛料 塩 棒々鶏ドレッシング かつおだし フィッシュカルシウム	704 27.8 419 1.9	<div>体を温めよう 「キムチチゲ」</div>
30 (金)	米飯 牛乳 いわしの梅煮 五目豆 すまし汁	牛乳 いわし 昆布 大豆 油揚げ 豆腐 わかめ	梅 ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ えのきたけ 小松菜 葉ねぎ	米飯 水あめ 砂糖 砂糖	<div>節分献立</div> <div>醤油 みりん 醤油 みりん かつおだし かつおだし 塩 薄口醤油</div>	626 25.5 545 2.4	<div>節分</div> <div>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。</div>

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、朝ごはんを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。

果物

主食

牛乳・乳製品

主菜

副菜 (汁物含む)

給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

- 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・カシューナッツ・ごま・大豆・豚肉・マカダミアナッツ・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。