



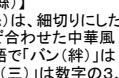
1がつ こんだてひょう



今年もおいしい
給食つくります!



予定回数 16回

日 ・ 曜 日	こんだてめい	おもなさいりょうとはたらき			調味料など	エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg 鉄分 g	一口メモ
		あか	みどり	きいろ			
		からだをつくる	からだのちうしを ととのえる	ねつやかららの もとになる			
8 木	カレーライス	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	こめ むぎ あぶら じゃがい も	オールスパイス アップルヒューレー トマトヒューレー 塩 こしょう カレールウ スープの素 ソース チャツネ 醤油	606 20.5 286 2.2	【年明け最初の給食】 冬休み明け最初の給食は人気メニューのカ レーライスと、コリコリの食感が楽しい茎 わかめサラダです。給食のカレーは、調 理員さんが玉ねぎを30分以上炒めてくれ ることで、カレーに甘みと香りが加わり、 おいしいカレーが出来上がります。今 もおいしく安全な給食作りに励んでいき たいと思います。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	くきわかめサラダ	くきわかめ	とうもろこし きゅうり キャベツ		ごまだれッシング		
9 金	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま		573 24.5 277 2.5	【日本の食文化を知ろう】 おせち料理には、1年間健康にすごせる よう、縁起のよい食べ物が使われます。 紅白なまずは大根とにんじんを細く切り、 甘酢で和えたものです。にんじんの紅色 と大根の白い色が紅白の水引を イメージし、一家の 平和を願う縁起物と されています。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりのてりやき	とりにく	しょうが 	あぶら	塩 こしょう 醤油 みりん 酒		
	こうはくなます		だいこん にんじん 	さとう	酢 塩		
	ゆばのすまじる	かまぼこ ゆば	しいたけ ねぎ		酒 醤油 塩		
13 火	むぎごはん			こめ むぎ		579 23.9 293 1.8	【親子煮】 親子煮は、鶏肉と卵を使った料理です。 卵は、あらゆる栄養がバランスよく含ま れているので、「完全栄養食品」といわ れています。特に、筋肉や皮膚をつくる、た んぱく質の質が良いことが特徴です。 
	あじつけのり	あじつけのり					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	おやこに	とりにく たまご かまぼこ	たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん いんげん	さとう	醤油 かつおだし		
	きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり キャベツ だいこん	さとう ごま	醤油 酢		
14 水	むぎごはん			こめ むぎ		583 23.1 391 1.8	【パンサンスー(絆三絲)】 パンサンスー(絆三絲)は、細切りにした 野菜とはるさめを混ぜ合わせた中華風 の和え物です。中国語で「パン(絆)」は 混ぜ合わせる、「サン(三)」は数字の3、 「スー(絲)」は糸のように細く千切りにす るという意味があります。給食では、調理 員さんがきれいで千切りにしてくれます。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	なまあげのちゅうかに	なまあげ ぶたにく	たけのこ たまねぎ はくさい しい たけ	ごまあぶら さとう でんぶん	中華スープの素 オイスターソース 醤油 みりん		
	パンサンスー		にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	酢 醤油		
15 木	うどん			うどん		573 27.9 309 1.7	【手洗い】 安全な給食を食べるためには手を洗って ほしいことは「手洗い」です。手には、目 に見えない菌やウイルスがついています。 手が汚れたまま食事をすると、お 腹をこわしたり、風邪をひく原因になるの で、きちんと手を洗って食事をすることが 大切です。 給食当番やそうでない人もしっかりと 手を洗いましょう。 
	からしみそあんかけ	ぶたにく とりにく みそ	しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ ねぎ たまねぎ	あぶら でんぶん さとう	とんこつスープ 醤油 トウバンジヤン 中華スープの素 みりん オイスターソース		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	こまつなとウインナーのソテー	ウインナー	こまつな キャベツ とうもろこし	あぶら	スープの素 塩 こしょう		
16 金	むぎごはん			こめ むぎ		577 22.7 385 1.7	【ごまを食べよう】 ごまはとても小さい種子でありながら、優 れた栄養素を豊富に含みます。主な成 分は脂質で、不飽和脂肪酸のリノール酸 とオレイン酸が多く含まれます。また、ごま 特有の抗酸化物質「ゴマグリナント」は若 返り効果があると注目されています。 
	ふりかけ(ごましお)			ごま	塩		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	いなかに	ぶたにく なまあげ みそ	にんにく しょうが だいこん にんじん ごぼう しいたけ	さといも ごまあぶら さとう こんにゃく	酒 醤油 みりん		
	ごまあえ		ほうれんそう もやし キャベツ	ごま さとう	醤油		
19 月	むぎごはん		中国の料理	こめ むぎ		632 21.7 258 1.8	【世界の料理:中国】 豚豚は、中国では古老肉(グゥラロウ) と呼ばれ、「古くからある肉料理」という意 味があるほど昔からある中国料理です。 給食では、豚肉と野菜と一緒に、揚げた じゃがいもも混ぜ合わせます。甘酸っぱ いタレが絡んで、とてもおいしいです。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	すぶた	ぶたにく 	しょうが にんじん たけのこ たま ねぎ ピーマン しいたけ	でんぶん あぶら さとう じゃがいも	酒 醤油 酢 ケチャップ 中華スープの素		
	ワンタンスープ	ぶたにく たまご みそ	ねぎ たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん あぶら	塩 醤油 中華スープの素 こしょう 酒		
20 火	げんまいロールパン			げんまいロールパン		630 24.3 374 2.5	【玄米】 玄米とは、もみがらだけを取りのぞいた 精米されていない米のことを行います。 白米よりもビタミンや食物繊維、ミネラル を多く含みます。特に、ビタミンB1は白米 の約5倍、ビタミンEは約12倍あります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグ	とりにく ぎゅうにく	たまねぎ	さとう パンこ	香辛料 塩 ケチャップ 醤油 ソース 赤ワイン テミグラソース		
	ポテトサラダ		にんじん きゅうり とうもろこし	じゃがいも さとう	酢 塩 こしょう ノンエッグマヨ ネース		
	ABCスープ	ペーパン	にんじん たまねぎ キャベツ こまつ な	マカロニ	塩 こしょう スープの素 醤油		
21 水	むぎごはん			こめ むぎ		604 24.7 363 2.1	【キムチ】 韓国の食材に欠かせないのがキムチで す。各家庭にキムチ専用の冷蔵庫があ り、白菜や季節の野菜や山菜でキムチ が作られ、毎日食卓に上ります。今日の 献立は、キムチとたっぷりの野菜を使っ た「豚キムチ炒め」です。給食では辛味を 抑えるために、キムチを水にさらしてから 加えます。辛いのが苦手な人も安心して 食べてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ぶたキムチいため	ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし キムチ	あぶら ごまあぶら	酒 中華スープの素 塩 醤油		
	ニラまんじゅう	ぶたにく だいすこ	キャベツ にら ねぎ にんにく しょ うが	こむぎこ こんにゃく さとう あぶら	塩 醤油 こしょう		
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぎ たまねぎ		中華スープの素 塩 こしょう 醤油		

日 ・ 曜 日	こんだてめい	おもなさいりょとはたらき			調味料など	エネルギー kcal たん白質 g からし油 g 糖類 g 塩 分 g	一口メモ
		あか	みどり	きいろ			
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる			
22 木	こくとうロールパン			こくとうロールパン		579 24.9 341 2.2	【ブロッコリー】 ブロッコリーは緑黄色野菜です。カルテンやビタミンCが豊富にふくまれているので、寒くなるこの季節、風邪の予防に効果が期待できます。つぼみの部分だけでなく、茎の部分も栄養があるので、捨てないで食べるようになさってください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ポークビーンズ	ぶたにく ベーコン だいす	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム	あぶら じゃがいも さとう	ケチャップ ソース スープの素 チヤソネ 赤ワイン		
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー キャベツ とうもろこし		コールスロードレッシング		
23 金	むぎごはん			こめ むぎ		593 25.5 345 2.0	【味付けにぼし】 味付けにぼしには、カタクチイワシが使われています。頭からっぽまで、丸ごと食べることができる魚には、骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。成長期のみなさんにとってほしい食材です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		4年生給食なし			
	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	しいたけ にんじん しょうが にんにく ねぎ にら	あぶら さとう でんぶん	トウバンジヤン 醤油 みりん スープの素 オイスターソース		
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	あぶら さとう ごま	酢 醤油		
	あじつけにぼし	カタクチイワシ		さとう	塩		
26 月	ロールパン	全国学校給食週間		ロールパン		597 26.1 415 2.4	【全国学校給食週間】 今日から一週間は「全国学校給食週間」です。給食週間には、学校給食を知ることを通じ、食べ物への感謝の気持ちや静岡の良さを振り返る週間です。今日の献立は戦後の給食のご飯の代わりとなったコッペパン(ロールパン)ジャム、また、戦時中や戦後の日本で食べられてきた「すいとん」です。当時のすいとんは、味もなく、汁ばかりだったそうです。今は豊かな時代になりましたが、食べ物を粗末にしないようにしましょう。
	いちごジャム			いちごジャム			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	すいとん	とりにく	ごぼう だいこん はくさい にんじん まいだけ ねぎ	こむぎこ でんぶん こん にやく	塩 醤油 酒		
	だいすと にぼしのあげに	だいすと かたくちいわし		さつまいも でんぶん あぶら さとう ごま	醤油 みりん		
27 火	むぎごはん	全国学校給食週間		こめ むぎ		633 27.2 331 1.8	【全国学校給食週間】 学校給食の始まりは、明治22年に山形県鶴岡市にあった小学校で、お弁当を持ってこられない子どもたちのために昼食を出したのが日本の学校給食の始まりです。当時は、おにぎり、焼き魚、漬物といった簡単なものでした。今日は、当時の給食を再現しました。栄養を考えて豚汁を付きました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さけのしおやき	ぎんざけ			塩		
	おひたし		ほうれんそう もやし		醤油		
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	こんにゃく			
28 水	むぎごはん	全国学校給食週間		こめ むぎ		565 23.4 308 1.6	【全国学校給食週間】 静岡おでんには欠かせない黒はんぺんは、300年以上の歴史をもつ静岡県焼津市の伝統的な食品です。魚をまるごと骨まで練りこんで作られていますため、カルシウム、鉄分、ビタミン、DHA、EPAなどが豊富に含まれています。たくさんされた魚をおいしく食べるために、昔の人が考えた、知恵と工夫がつまった食べ物です。
	ふりかけ(ごましょ)	ぎゅうにゅう		ごま	塩		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しづおかおでん	ぎゅうすじ ぶたもつ さつまあげ くろはんぺん すじぼこ うずらのたまご さば あおのり いわし	だいこん	じゃがいも こんにゃく	醤油 みりん		
	チンゲンサイのソテー	ベーコン	キャベツ チンゲンサイ とうもろこし	あぶら	塩 こしょう		
29 木	はっぽうめん	全国学校給食週間		こめ むぎ		674 31.1 299 3.0	【全国学校給食週間】 静岡県は温かい気候と日照りの長さから、色々な種類のみかんが作られます。農家の方が偶然発見した「青島温州」「寿太郎温州」「太田ポンカン」、清水区興津の果樹研究所で育成された「清見」「はるみ」などがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぶん あぶら さとう こむぎこ	醤油 塩		
	しづおかげんさん		みかん	さとう			
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ トマト	じゃがいも マカロニ	ケチャップ 塩 こしょう スープの素		
30 金	ツナカレーピラフ	全国学校給食週間		こめ むぎ	塩 こしょう スープの素 カレー粉	726 29.5 261 2.0	【全国学校給食週間】 ツナは、静岡県を代表する特産物です。ツナ缶はまぐろやかつおなどの油漬け又は水煮を缶詰にしたものを持っています。静岡県はまぐろ、かつおとも漁獲量が多く、海に面していることからツナ缶の生産がさかんになったといわれています。今日は、まぐろのツナで「ツナカレーピラフ」を作りました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	サーモンマヨフライ	さけ たまご	たまねぎ れんこん バセリ	パンこ こむぎこ でんぶん あぶら マヨネーズ さとう	トマトケチャップ 塩		
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ トマト	じゃがいも マカロニ	ケチャップ 塩 こしょう スープの素		

* 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。

* めん類の製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。

* パンの製造過程で、卵、ごま、大豆、りんご等が混入する可能性があります

* 家庭用配布献立表には、すべての食材は記載されています。

* 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。

* 魚には小骨が残っている場合があるため、注意して食べましょう。

* 食材等の都合により、献立を変更する場合があります。

* イラスト: 少年写真新聞社、いらすとや

全国学校給食週間です

1月には全国学校給食週間があります。学校給食は「学校給食法」に基づいて実施されます。その条文には学校給食の目標として、下の7つのことの育成や理解が掲げられています。

● 健やかな体を育む



適切な栄養摂取で、子どもたちの健康の増進を図る。

● 自然と命の恵みへの感謝



生命や自然を尊重し、進んで環境を守る態度を養う。

● 食生活のお手本になる



健全な食生活を營んでいたための判断力と望ましい食習慣を養う。



食生活がさまざまな力に支えられていことへの理解を深める。

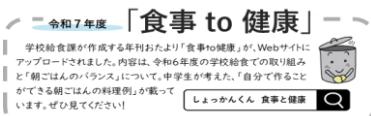
● 力を合わせ、学校生活を心豊かに



お互いを想いつつ助け合う心や、明るい社交性を養い、学校生活を豊かにする。



日本や各地域の伝統的な食文化への理解を深める。



令和7年度 「食事 to 健康」

学校給食が「作成する年刊」として「食事to健康」が、Webサイトにアップロードされました。内容は、令和6年度の学校給食での取り組みと「朝ごはんのバランス」について、中学生が考え、「自分で作ることができる朝ごはんの料理例」が載っています。ぜひ見てください!

しゃっくん

食事と健康