

# 1月 給食献立表



給食レシピを  
公開しています！



日 (曜)	献立	小学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	Aブロック 主に体の調子を整える カロテン、ビタミン0を多く含む	梅ヶ島小中学校 主に力やエネルギーの もとになる 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)	備考
8 (木)	麦入り米飯 牛乳 ポークカレー 梅とじゃこのサラダ 黄桃缶	牛乳 豚肉 ちりめん干し 黄桃	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト キャベツ 大根 黄ピーマン れんこん 黄桃	麦ご飯 大豆油 じゃがいも 酒 カリカリ梅		718 21.4 372 2.1	大川小献立 
9 (金)	米飯 牛乳 チヂミ チンゲン菜入り香味炒め 中華コーンスープ	牛乳 いか 豚肉 玉米	キャベツ にら 生姜 にんじん キャベツ しいたけ チンゲンサイ たまねぎ とうもろこし	米飯 大豆油 小麦粉 米粉 植物油脂 大豆油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま でんぷん	塩 かつおだし 塩 こしょう 醤油 オイスターソース とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう	598 18.8 299 1.8	体をつくる 食べ物 「豚肉、卵」 
13 (火)	米飯 牛乳 鶏肉とさつまいもの ビーンズ和え 大根サラダ すまし汁	牛乳 鶏肉 大豆 まぐろ油漬 豆腐 わかめ	生姜 枝豆 大根 キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ 葉ねぎ	米飯 でんぷん 小麦粉 砂糖 さつまいも 大豆油 砂糖	醤油 酒 和風乳化ごま ドレッシング かつおだし 塩 薄口醤油	723 26.0 372 1.6	季節の食べ物 「さつまいも、 大根」 
14 (水)	ソフトめん 牛乳 ミートソース ブロッコリーのサラダ たこ焼き	牛乳 牛肉 豚肉 たこ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ キャベツ ブロッコリー とうもろこし キャベツ ねぎ 生姜	ソフトめん 大豆油 砂糖 マヨネーズ 小麦粉 植物油 砂糖	赤ワイン こしょう オールスパイス 中濃ソース チャツネ ハヤシルウ トマトケチャップ コンソメスープの素 塩 フィッシュカルシウム デミグラスソース こしょう かつおだし 塩	664 25.8 363 2.3	血液をつくる 食べ物「牛肉」 
15 (木)	米飯 牛乳 焼き豆腐の中華煮 パンバンジー りんご缶	牛乳 焼き豆腐 豚肉 ちくわ 鶏肉ささみチャンク りんご	にんじん しいたけ 白菜 チンゲンサイ キャベツ きゅうり りんご	米飯 大豆油 砂糖 でんぷん 中華スープの素 オイスターソース 醤油 棒々鶏ドレッシング		573 22.8 320 2.1	骨や歯をつくる 食べ物 「焼き豆腐」 
16 (金)	米飯 牛乳 肉じゃがコロッケ 小かぶの甘酢漬け のっぺい汁 かつおごまふりかけ	牛乳 牛肉 豚肉 油揚げ 豆腐 豆腐	たまねぎ 小かぶ 小かぶ葉 小松菜 にんじん 大根 葉ねぎ	米飯 大豆油 じゃがいも 小麦 粉 砂糖 パン粉 米 砂糖 里芋 でんぷん	醤油 酢 塩 かつおだし 塩 醤油 かつおごまふりかけ	685 21.9 443 1.6	季節の食べ物 「小かぶ、小松菜、 大根、里芋」 
19 (月)	食パン 牛乳 大豆とウィンナーの トマト煮 キャベツとコーンのソテー 手作りプリン	牛乳 ウィンナー 大豆 ベーコン プリンの素 牛乳	たまねぎ にんじん トマトジュース とうもろこし キャベツ パインアップル みかん	パン 大豆油 じゃがいも 砂糖 大豆油 大豆油	トマトケチャップ 中濃ソース コンソメスープの素 塩 こしょう 赤ワイン 塩 こしょう コンソメスープの素	667 24.0 393 2.8	おなかを きれいにする 食べ物 「大豆、キャベツ」 
20 (火)	米飯 牛乳 豆腐のごまみそ焼き カラフル和え けんちん汁	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 鶏肉 豆腐	たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう しいたけ 大根 こんにゃく 葉ねぎ	米飯 大豆油 砂糖 ごま でんぷん ごま 大豆油	みりん 醤油 塩 ふりかけ調理用 カリカリ梅 かつおだし 醤油 塩	559 22.3 436 2.2	おなかを きれいにする 食べ物 「ごぼう、 こんにゃく」 
21 (水)	米飯 牛乳 二色丼 即席漬け 豚汁	牛乳 まぐろ油漬 鶏卵 塩昆布 豚肉 豆腐 みそ	生姜 枝豆 白菜 にんじん 大根 しめじ 根深ねぎ	米飯 砂糖 植物油脂 ごま 里芋	醤油 酒 かつおだし こんぶだし 塩 かつおだし	583 25.5 358 2.0	ふるさと給食 「まぐろ油漬、 大根、里芋」 

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Bを多く含む	主に力やエネルギーの もとになる 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)	備考
22 (木)	りんご入りロールパン 牛乳 肉団子のシチュー フレンチサラダ パインアップル缶	牛乳 鶏肉 チーズ 牛乳 スキムミ ルク 	りんご たまねぎ にんじん 白菜 ブロッコリー りんごペースト キャベツ きゅうり とうもろこし 赤ピーマン パインアップル	パン 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム パン粉 砂糖	塩 こしょう 醤油 コンソメスープの素 とんこつスープ フレンチドレッシング	603 22.5 395 2.0	季節の食べ物 「ブロッコリー、 白菜」 
23 (金)	米飯 牛乳 吉野煮 野菜のごま和え みかん	 牛乳 豚肉  野菜のごま和え みかん	 たまねぎ にんじん 大根 白菜 しいたけ いんげん キャベツ ほうれん草 もやし みかん	米飯 大豆油 里芋 砂糖 でんぶ ん ごま 砂糖	 酒 塩 醤油 醤油	578 20.4 321 1.4	かぜに負けない 食べ物「みかん」 
26 (月)	米飯 牛乳 さけの塩焼き おひたし すいとん	 牛乳 さけ わかめ 豆腐	 ほうれん草 キャベツ にんじん しめじ 葉ねぎ	米飯 大豆油 里芋 小麦粉 でんぶ ん	 醤油 かつおだし かつおだし 醤油 酒 塩	597 26.5 340 2.1	全国学校給食週間① 「昔の献立」 
27 (火)	さくらごぼん 牛乳 静岡おでん 野菜のツナ和え 抹茶プリン	牛乳 豚もつ 牛すじ 昆布 さつまあげ 黒半べん すじ鉢 うずら卵 おでん粉 まぐろ油漬 豆乳加工品	 こんにゃく 大根 小松菜 白菜 抹茶	米飯 じゃがいも 水あめ 砂糖	醤油 塩 かつおだし 醤油 みりん 青じそドレッシング	691 29.2 348 4.0	全国学校 給食週間② ふるさと給食 「こんにゃく、 大根、さつまあげ、 黒半べん、 まぐろ油漬」 
28 (水)	中華めん 牛乳 八宝めん ナムル 葉生姜まん	牛乳 豚肉 なんと 大豆粉末 豚肉	 生姜 にんにく しいたけ にんじん 白菜 もやし チンゲンサイ 根深ねぎ ほうれん草 にんじん キャベツ こんにゃく キャベツ たまねぎ にら にんにく 葉しょうが	中華めん 大豆油 でんぶ ん ごま油 小麦粉 砂糖	 中華スープの素 塩 とんこつスープ オイスターソース 醤油 こしょう ナムルドレッシング 塩 こしょう	573 25.5 330 2.4	全国学校 給食週間③ ふるさと給食 「葉生姜まん、 白菜」 
29 (木)	米飯 牛乳 厚焼卵 筑前煮 みそ汁 いちごタルト	牛乳 鶏卵 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 乳製品	 生姜 にんにく しいたけ ごぼう にんじん 大根 たまねぎ 小松菜 いちご	米飯 砂糖 植物油脂 大豆油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 マーガリン 砂糖	酢 醤油 塩 酒 みりん 醤油 かつおだし かつおだし 塩	711 24.3 449 2.1	全国学校 給食週間④ ふるさと給食 「大根」 
30 (金)	米飯 牛乳 黒半べんのフライ 切干大根の煮物 なめこ汁	 牛乳 黒半べん 油揚げ 豆腐 みそ	 切干大根 にんじん こんにゃく たまねぎ なめこ 根深ねぎ	米飯 大豆油 パン粉 小麦粉 でんぶ ん 砂糖	 塩 かつおだし 醤油 みりん かつおだし	611 21.2 410 1.8	全国学校 給食週間⑤ ふるさと給食 「黒半べん」 



## 1月24日から30日は 全国学校給食週間です



明治22（1889）年に、山形県鶴岡市にあった、私立忠愛小学校で、お弁当をもってこれられない貧しい家庭の子どもたちのために、社会事業として昼食を出したのが、日本の学校給食のはじまりです。その後、戦争により一時中断されましたが、戦後、昭和21（1946）年12月24日に、再び学校給食が始まりました。12月24日が“学校給食の誕生日”になりますが、冬休みに入ってしまうので、1か月後の1月24日からの1週間が「全国学校給食週間」となっています。

現在の学校給食は、栄養バランスのとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。  
蒙科学学校給食センターでは、この期間、昔の給食や、地元食材を使ったふるさと給食を実施します。感謝をしながら、いただきます。



★パンの製造過程でくみ、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、もも、りんご、ゼラチン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。  
★給食費はすべて食材費に使われています。光熱費や人件費などの諸費用は静岡市が負担しています。  
★学校給食センターでは調理員や配達員を募集しています。  
※イラスト:「食育ブック」「給食ニュース大百科」「食育サポート集」(少年写真新聞社)、「10分でできる食育グッズ」(たんぽぽ出版)、「食育クイズ&ワークシート集」(全国学校給食協会)、ワークシート集」(全国学校給食協会)、「こども年中行事カット」(マール社)のイラストを使用しています。