

1月 給食献立表

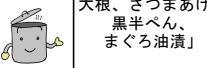


毎日元気!
あいしい静岡
いのちを大切に!

給食レシピを
公開しています!



日 (曜)	献立	小学校		A ブロック		梅ヶ島小中学校		備考
		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)		
8 (木)	麦入り米飯			麦ご飯			718 21.4 372 2.1	大川小献立
	牛乳	牛乳						
	豚肉		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごベースト	大豆油 ジャガイモ 	赤ワイン こしょう 中濃ソース チャツネ トマトケチャップ フィッシュカルシウム カレールウ カレー粉			
	ポークカレー							
9 (金)	梅とじやこのサラダ	ちりめん干し	キャベツ 大根 黄ピーマン れんこん			酒 カリカリ梅		体をつくる 食べ物 「豚肉、卵」
	黄桃缶		黄桃					
	米飯			米飯			598 18.8 299 1.8	
	牛乳	牛乳						
13 (火)	チヂミ	いか	キャベツ にら	大豆油 小麦粉 米粉 植物油脂	塩 かつおだし			季節の食べ物 「さつまいも、 大根」
	チンゲン菜入り香味炒め	豚肉		生姜 にんじん キャベツ しいたけ チンゲンサイ	大豆油 砂糖 でんぶん ごま油 ごま	塩 こしょう 醤油 オイスターソース		
	中華コーンスープ			たまねぎ とうもろこし	でんぶん	とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう		
	米飯				米飯		723 26.0 372 1.6	
14 (水)	牛乳	牛乳						血液をつくる 食べ物「牛肉」
	鶏肉とさつまいもの ピーナッツ和え	鶏肉 大豆	生姜 枝豆	でんぶん 小麦粉 さつまいも 大豆油 砂糖		醤油 酒		
	大根サラダ	まぐろ油漬	大根 キャベツ きゅうり			和風乳化ごま ドレッシング		
	すまし汁	豆腐 わかめ	にんじん えのきたけ 葉ねぎ			かつおだし 塩 薄口醤油		
15 (木)	ソフトめん			ソフトめん			664 25.8 363 2.3	骨や歯をつくる 食べ物「焼き豆腐」
	牛乳	牛乳						
	ミートソース	牛肉 豚肉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ	大豆油 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			
	プロッコリーのサラダ			キャベツ プロッコリー とうもろこし	マヨネーズ	こしょう		
16 (金)	たこ焼き	たこ	キャベツ ねぎ 生姜	小麦粉 植物油 砂糖	かつおだし 塩			季節の食べ物 「小かぶ、小松菜、 大根、里芋」
	米飯				米飯		573 22.8 320 2.1	
	牛乳	牛乳						
	焼き豆腐の中華煮	焼き豆腐 豚肉 ちくわ	にんじん しいたけ 白菜 チンゲンサイ	大豆油 砂糖 でんぶん	中華スープの素 オイスターソース 醤油			
19 (月)	パン				米飯			おなかを きれいにする 食べ物「大豆、キャベツ」
	牛乳							
	大豆とウインナーの トマト煮	ウインナー 大豆	たまねぎ にんじん トマトジュース	大豆油 ジャガイモ 砂糖	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			
	キャベツとコーンのソテー	ベーコン	とうもろこし キャベツ	大豆油	塩 こしょう コンソメスープの素			
20 (火)	手作りプリン	プリンの素 牛乳	パインアップル みかん					おなかを きれいにする 食べ物「ごぼう、 こんにゃく」
	米飯			米飯			559 22.3 436 2.2	
	牛乳							
	豆腐のごまみそ焼き	鶏肉 豆腐 みそ	たまねぎ	大豆油 砂糖 ごま でんぶん	みりん 醤油 塩			
21 (水)	カラフル和え		キャベツ きゅうり	ごま	ふりかけ調理用 カリカリ梅			ふるさと給食 「まぐろ油漬、 大根、里芋」
	けんちん汁	鶏肉 豆腐	ごぼう しいたけ 大根 こんにゃく 葉ねぎ	大豆油	かつおだし 醤油 塩			
	米飯			米飯			583 25.5 358 2.0	
	牛乳	牛乳						
21 (水)	二色丼	まぐろ油漬 鶏卵	生姜 枝豆	砂糖 植物油脂	醤油 酒 かつおだし こんぶだし 塩			ふるさと給食 「まぐろ油漬、 大根、里芋」
	即席漬け	塩昆布	白菜	ごま				
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん 大根 しめじ 根深ねぎ	里芋	かつおだし			

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	牛乳	りんご	パン		603 22.5 395 2.0	季節の食べ物 「ブロッコリー、 白菜」 
	肉団子のシチュー	鶏肉 チーズ 牛乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん 白菜 ブロッコリー りんごベースト	大豆油 ジャガイモ 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		
	フレンチサラダ		キャベツ キュウリ とうもろこし 赤ピーマン		フレンチドレッシング		
	パインアップル缶		バインアップル				
23 (金)	米飯 牛乳	牛乳		米飯		578 20.4 321 1.4	かぜに負けない 食べ物「みかん」 
	吉野煮	豚肉	たまねぎ にんじん 大根 白菜 しいたけ いんげん	大豆油 里芋 砂糖 でんぶん	酒 塩 醤油		
	野菜のごま和え		キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油		
	みかん		みかん				
26 (月)	米飯 牛乳	牛乳		米飯		597 26.5 340 2.1	全国学校給食週間① 「昔の献立」 
	さけの塩焼き	さけ		大豆油			
	おひたし	わかめ	ほうれん草 キャベツ		醤油 かつおだし		
	すいとん	豆腐	にんじん しめじ 葉ねぎ	里芋 小麦粉 でんぶん	かつおだし 醤油 酒 塩		
27 (火)	さくらごはん 牛乳	牛乳		米飯	醤油 塩	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」 
	静岡おでん	豚もつ 牛すじ 昆布 さつまあげ 黒半べん すじ鉾 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		
	野菜のツナ和え	まぐろ油漬	小松菜 白菜		青じそドレッシング		
	抹茶プリン	豆乳加工品	抹茶	水あめ 砂糖			
28 (水)	中華めん 牛乳	牛乳		中華めん		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」 
	八宝めん	豚肉 なると	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	大豆油 でんぶん ごま油	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		ほうれん草 にんじん キャベツ		ナムルドレッシング		
	葉生姜まん	大豆粉末 豚肉	こんにゃく キャベツ たまねぎ にら にんにく 葉しょうが	小麦粉 砂糖	塩 こしょう		
29 (木)	米飯 牛乳	牛乳		米飯		711 24.3 449 2.1	全国学校 給食週間④ ふるさと給食 「大根」 
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油脂	酢 醤油 塩		
	筑前煮	鶏肉		大豆油 ジャガイモ 砂糖	酒 みりん 醤油 かつおだし		
	みそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	大根 たまねぎ 小松菜		かつおだし		
30 (金)	米飯 牛乳	牛乳		米飯	かわいがりおじ	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」 
	黒半べんのフライ	黒半べん		大豆油 パン粉 小麦粉 でんぶん	塩		
	切干大根の煮物	油揚げ	切干大根 にんじん こんにゃく	砂糖	かつおだし 醤油 みりん		
	なめこ汁	豆腐 みそ	たまねぎ なめこ 根深ねぎ		かつおだし		



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、栄養バランスが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。
藁科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、
いただきましょう。



☆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、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。
☆魚には骨が残っていることがあるため、よくかんで食べるようになります。
※イラスト:「教育ブック」「給食ニュース大百科」「給食サポート集」(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。