

令和7年度

## 1月 きゅうしょくこんだてひょう



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

静岡市立庵原学校給食センター

					3・4年生		中学生		
日曜日	こ　　ん　　だ　　て	おもなざいりょうと体の中でのほたらき			エネルギーkcal		お知らせ		
		あ　　か	み　　ど　　り	き　　い　　ろ	たんぱく質g				
		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	カルシウムmg				
8 木	マーガリンパン			パン　マーガリン	636 23.2 416	-	<b>給食が始まります</b> 冬休みは元気よく過ごせましたか。今日からまた給食が始まります。寒さに負けず元気いっぱい過ごすために、しっかり食べましょう。※中学校給食なし		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	チーズハンバーグ	とりにく　ぶたにく	たまねぎ	パンこ　さとう　あぶら					
	ポテトサラダ	チーズ　たまご	きゅうり　コーン	じゃがいも　マヨネーズ　さとう					
	やさいスープ	ベーコン	はくさい　にんじん　ほうれんそう						
9 金	カレーライス	らんかく		こめ　むぎ	635 21.2 326	772 25.3 354	<b>カレーの献立</b> 今日は人気のカレーライスです。サラダなど野菜のおかずと組み合わせて食べるとバランスが良くなります。。※クラスに1本、和風ドレッシングが付きます		
	ふくじんづけ	ぶたにく	しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん　りんご　トマト	あぶら　じゃがいも　ルウ					
	ぎゅうにゅう		ふくじんづけ						
	かいそうサラダ	ぎゅうにゅう	キャベツ　きゅうり	ドレッシング					
		かいそう							
13 火	くるざとうロールパン			パン　こくとうみつ	613 27.6 456	741 33.0 512	<b>給食の焼きそば</b> 焼きそばは、一品でおなかいっぱいになり満足感があります。給食では、野菜をたっぷり加え、めんは油で揚げてから炒めています。		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	やきそば	ぶたにく　いか	キャベツ　もやし　にんじん　しょうが	むしめん　あぶら　ごま					
	わかめスープ	わかめ　なると　とうふ	しろねぎ	ごまあぶら					
	アーモンドいりあじつきにぼし	かたくちいわし		アーモンド　さとう					
14 水	むぎごはん			こめ　むぎ	643 23.0 385	792 27.6 427	<b>食物せんいをとろう</b> 五目金平のごぼうやこんにやくには、食物せんいがたっぷり含まれます。おなかの調子を整えるはたらきがあります。よくかんで食べましょう。		
	のりつくだに	のり　ひじき		さとう					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	ごもくきんびら	ぎゅうにく	しょうが　にんじん　ごぼう　いんげん　こんにやく	じゃがいも　あぶら　ごまあぶら　さとう　ごま					
	みそしる	とうふ　みそ	だいこん　はだいこん						
15 木	マーガリンパン			パン　マーガリン	639 24.0 371	810 29.5 408	<b>寒い時期も牛乳を飲もう</b> 今日は牛乳にコーヒースロップが付きます。始めに少し牛乳を飲んでからコーヒースロップを入れると上手に混ざります。		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	コーヒースロップ			コーヒースロップ					
	ふゆやさいの	とりにく　チーズ	たまねぎ　にんじん　はくさい　ブロッコリー　カリフラワー	じゃがいも　あぶら　ルウ					
	クリームシチュー	とうにゅう　ぎゅうにゅう	ほうれんそう　コーン	あぶら					
16 金	からしみそ			うどん	596 31.8 468	733 39.7 554	<b>小魚でカルシウムをとろう</b> 骨まで丸ごと食べられる小魚には、カルシウムが豊富に含まれます。今日は油で揚げたてなので、ポリポリ食感を楽しみながら食べてください。		
	あんかけうどん	ぶたにく　とりにく	にんにく　しょうが　にんじん	あぶら　さとう　でんぶん					
	ぎゅうにゅう	ほたて　みそ	たけのこ　しいたけ　しろねぎ	ごまあぶら					
	だいずとじゃこのあげに	だいず　かたくちいわし		ごま　さとう　あぶら　でんぶん					
	かたぬきチーズ	チーズ							
19 月	むぎごはん	らんかく		こめ　むぎ	621 26.3 398	755 32.2 446	<b>全国学校給食週間</b> 毎年1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。学校給食の役割について理解を深め関心を高めることを目的としています。 ※小袋のおでん粉が、一人1つ付きます。		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	しずおかおでん	ぶたもつ　ぎゅうすじ　こんぶ　さつまあげ　くろはんぺん　うずらたまご　おでんこ	だいこん　こんにやく	じゃがいも					
	ごまあえ		もやし　ほうれんそう　にんじん	ごま　さとう					
	にしよくゼリー		みかん　いちご	さとう　みずあめ					
20 火	しよくパン			パン	578 25.9 327	776 33.8 366	<b>大豆の栄養</b> 大豆にはたんぱく質が多く含まれ「畑の肉」とも言われます。カルシウムも含まれているので、成長期のみなさんに、たくさん食べてほしい食べものです。 ※小学4年生給食なし		
	みかんジャム		みかん	さとう　みずあめ					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	ポークビーンズ	ぶたにく　だいず	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム	あぶら　じゃがいも　さとう					
	ハムサラダ	ハム	キャベツ　きゅうり　コーン　レモン	あぶら　さとう					
21 水	しらすごはん	しらすぼし	しょうが	こめ	609 23.8 386	729 28.0 429	<b>ふるさと給食の日</b> 今日の厚焼き卵は、富士山の地下水を飲んで育った鶏の卵と、焼津港で水揚げされたカツオが使われています。静岡のおいしいめぐみを味わいましょう。		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	ツナいりあつやきたまご	たまご　かつお		さとう　あぶら　でんぶん					
	しずおかじる	あおのり　とうふ　いわし　たら　だいず	はくさい　こまつな　にんじん　しめじ	あぶら　でんぶん　さとう					
	ミニたいやき(カスタード)	たまご　スキムミルク		こむぎこ　さとう　あぶら					
22 木	マーガリンパン			パン　マーガリン	615 24.1 407	818 30.2 461	<b>野菜を食べよう</b> 日本人の野菜摂取量が減っています。今日の給食のように、ゆでたり、スープに入れると、かさが減ってたくさん食べられます。		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	くろはんぺんフライ	くろはんぺん		パンこ　こむぎこ　あぶら					
	ポイルキャベツ(コンソメ)		キャベツ						
	たまごスープ	とうふ　たまご	にんじん　ほうれんそう	でんぶん					
23 金	にしよくだん	らんかく		こめ　むぎ	620 25.7 360	767 31.3 401	<b>のっぺい汁はどんな料理？</b> 日本各地にある郷土料理で、だし汁に野菜や鶏肉などを入れ、でんぶんでとろみをつけたすまし汁です。とろみがあることで冷めにくく、寒い季節に体が温まる料理です。		
	(かつおそぼろ)	かつお	しょうが　えだまめ	さとう　あぶら					
	(いりたまご)	たまご		さとう　あぶら					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	のっぺいじる	とりにく　とうふ	だいこん　にんじん　こんにやく　しろねぎ	さといも　でんぶん					

日曜日	こ ん だ て	おもなざいりょうと体の中でのほたらき			エネルギーkcal		お知らせ
		あ か	み ど り	き い ろ	たんぱく質g		
		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	カルシウムmg		
26月	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	596 22.8 360	756 28.7 402	<b>キムチチゲ</b> キムチは韓国の漬物で、家で手作りされることが多く、それぞれの家庭の味があるそうです。「チゲ」は、キムチや肉などを煮込んだ鍋料理です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	キムチチゲ	ぶたにく とうふ みそ	キムチ にんじん だいこん にはら	じゃがいも ごまあぶら			
	しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぶん あぶら パンこ こむぎこ さとう			
	パインアップル(かん)		パインアップル	さとう			
27火	ウインナードッグ			パン	617 26.6 326	830 34.5 368	<b>ていねいな手洗いを</b> 給食の前は、石けんを使って指先までていねいに手洗いをしましょう。今日は、ウインナーとキャベツをパンにはさんで食べましょう。
	「ウインナー」	ウインナー		あぶら さとう			
	キャベツソテー(カレー)		キャベツ	あぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	コーンシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン パセリ	じゃがいも あぶら ルウ			
28水	むぎごはん			こめ むぎ	641 23.0 335	755 25.7 367	<b>けんちん汁</b> 鎌倉時代、神奈川県の建長寺というお寺で考えられた精進料理です。「建長寺(けんちょうじ)」がなまって「けんちん汁」になったとも言われています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ぶりのみそづけフライ	ぶり みそ		あぶら さとう パンこ こむぎこ			
	ブロッコリー		ブロッコリー				
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん しろねぎ こんにやく	さといも ごまあぶら			
29木	ロールパン			パン	642 26.1 379	795 31.2 412	<b>クラムチャウダー</b> 「クラム」とは、アサリなどの二枚貝のことです。貝には、たんぱく質、鉄、カルシウム、マグネシウム、亜鉛などが含まれます。亜鉛は、味覚の発達に影響します。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	チーズオムレツ	チーズ たまご		さとう あぶら			
	ナポリタン	ウインナー	たまねぎ コーン ビーマン	スパゲティ あぶら			
	クラムチャウダー	あさり ぎゅうにゅう スキミミルク ペーコン	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも ルウ			
30金	むぎごはん			こめ むぎ	608 25.5 372	771 32.6 427	<b>大根と里芋のごまみそ煮</b> 日本ではお米よりも早く、縄文時代から食べられていたほど歴史の古いイモです。秋から冬が旬の野菜です。今日の煮物にたくさん使われています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	だいこんとごまといもめ	とりにく なまあげ みそ	だいこん こんにやく にんじん いんげん	さといも ごま さとう あぶら			
	やさいのレモンじょうゆあえ		キャベツ ほうれんそう レモン				
	なっとう	なっとう					

- 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、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。
- 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。
- 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。



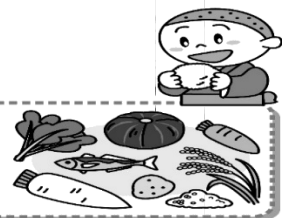
## 1月24日～30日「全国学校給食週間」 日本の学校給食の歴史を知ろう！

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で、貧しい家庭の子どもたちに昼食を提供したことが発祥とされています。その後、給食の取り組みは全国各地へと広がりましたが、戦争の影響で食料が不足し、実施できなくなってしまいました。



おにぎり 塩ザケ 漬物

忠愛小学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが米や野菜、魚などで食事を作って、無償で提供していました。



戦後、子どもたちの栄養状態を改善しようと、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）という民間団体から贈られた物資を使い、給食が再開されました。昭和21年12月24日に贈呈式が行われたことを記念して、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに重なるため、昭和25年度からは1月24日～30日の1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

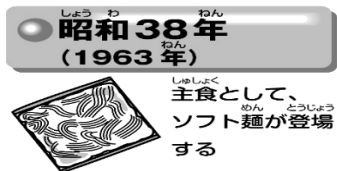


パン ミルク カレーシチュー

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」の完全給食が都市部で初めて実施され、昭和27年からは全国で始まりました。



その後、時代に合わせて給食の内容もだんだんと変化していきました。



昭和38年  
(1963年)

主食として、ソフト麺が登場する



昭和39～43年  
(1964～1968年)

脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる



昭和51年  
(1976年)

米飯給食が正式に始まる