

1月 きゅうしょくこんだてひょう



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

日曜日	こ ん だ て	おもなざいりようと体の中でのはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg	お知らせ
		あ か	み ど り	き い ろ		
		からだをつくる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからのもとになる		
8木	マーガリンパン			パン マーガリン	636 23.2 416	給食が始まります 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 チーズ たまご	たまねぎ	パンこ さとう あぶら		
	ポテトサラダ		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	しようが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト	こめ むぎ あぶら じゃがいも ルウ	635 21.2 326	カレーの献立 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		ふくじんづけ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かいそうサラダ	かいそう	キャベツ きゅうり	ドレッシング		
13火	くるざとうロールパン			パン こくとうみつ	613 27.6 456	給食の焼きそば 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 しようが	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		
14水	アーモンドりいあじつきにぼし	かたくちいわし		アーモンド さとう	643 23.0 385	食物せんいをとろう 五目金平のごぼうやこんにゃくには、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。
	むぎごはん			こめ むぎ		
	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				
15木	ごもくきんびら	ぎゅうにく	しようが にんじん ごぼう いんげん こんにゃく	じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう ごま	639 24.0 371	寒い時期も牛乳を飲もう 今日は牛乳にコーヒーシロップが付きます。始めに少し牛乳を飲んでからコーヒーシロップを入れると上手に混ざります。
	みそしる	とうふ みそ	だいこん はだいこん			
	マーガリンパン			パン マーガリン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
16金	コーヒー・シロップ	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん はくさい プロッコリー、カリフラワー	コーヒーシロップ じゃがいも あぶら ルウ	810 29.5 408	小魚でカルシウムをとろう 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。今日は油で揚げてあるので、ポリポリ食感を楽しみながら食べてくださいね。
	ふゆやさいの	とうにゅう ぎゅうにゅう				
	クリームシチュー					
	ほうれんそうとコーンのソテー		ほうれんそう コーン	あぶら		
19月	からしみそ あんかけうどん	ぶたにく とりにく ほなで みそ	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ しろねぎ	うどん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	792 27.6 427	全国学校給食週間 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				
	だいすとじやこのあげに	だいす かたくちいわし		ごま さとう でんぶん		
	かたぬきチーズ	チーズ				
20火	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	755 32.2 446	大豆の栄養 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
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しづおかおでん	ぶたもつ ぎゅうすじ こんぶ さつまあげ くろはんべん うずらたまご おでんこ	だいこん こんにゃく	じゃがいも		
	ごまあえ にしょくセリー		もやし ほうれんそう にんじん みかん いちご	ごま さとう さとう みすあめ		
21水	しょくパン			パン	776 33.8 366	ふるさと給食の日 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。
	みかんジャム	みかん		さとう みすあめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークビーンズ	ぶたにく だいす	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		
22木	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	729 28.0 429	野菜を食べよう 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、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。
	しらすごはん	しらすぼし	しょうが	こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ツナりいあつやきたまご	たまご かつお		さとう あぶら でんぶん		
23金	しずおかじる	あおのり とうふ いわし たら だいす	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	720 30.2 461	のっぺい汁はどんな料理？ 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。
	ミニたいやき(カスター)	たまご スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら		
	マーガリンパン			パン マーガリン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
23金	くろはんべんフライ	くろはんべん		パンこ こむぎこ あぶら	818 30.2 461	のっぺい汁はどんな料理？ 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。
	ボイルキャベツ(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		
	にしょくどん (かつおそぼろ) (いりたまご)	らんかく かつお たまご	しょうが えだまめ	こめ むぎ さとう あぶら さとう あぶら		
23金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			767 31.3 401	のっぺい汁はどんな料理？ 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。
	のっぺいじる	とりにく とうふ	だいこん にんじん こんにゃく しろねぎ	さといも でんぶん		

日曜日	こんだけ	おもなざいりようと体の中でのはたらき			エネルギーkcal たんぱく質g カルシウムmg	お知らせ
		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		
26月	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ		キムチチゲ キムチは韓国の漬物で、家で手作りされることが多い、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		にんじん だいこん	596 22.8 360	
	キムチチゲ	ぶたにく とうふ みそ	にら	じゃがいも ごまあぶら	756 28.7 402	
	しゅうまい 一人2コ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぶん あぶら ハンこ		
27火	パインアップル(かん)		パインアップル	こむぎこ さとう		ていねいな手洗いを 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。
	ワインナードッグ			パン	617	
	〔 ウインナー キャベツソテー(カレー) 〕	ウインナー キャベツ		あぶら さとう あぶら	830 34.5 368	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら ルウ		
28水	コーンシュー	とりにく ぎゅうにゅう	コーン パセリ			けんちん汁 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。
	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		あぶら さとう ハンこ	641	
	ぶりのみそづけフライ	ぶり みそ		こむぎこ	755 23.0 335	
29木	ブロッコリー		ブロッコリー			クラムチャウダー 「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。
	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	さといも ごまあぶら	25.7	
	ロールパン			パン	367	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
30金	チーズオムレツ	チーズ たまご		さとう あぶら	642	大根と里芋のごまみそ煮 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。
	ナポリタン	ウインナー	たまねぎ コーン ピーマン	スパゲティ あぶら	795 31.2 412	
	クラムチャウダー	あさり ぎゅうにゅう スキムミルク ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも ルウ		
	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	たいこんどさいもの ごまみそー	とりにく なまあげ みそ	たいこん こんにゃく にんじん いんげん	さといも ごま さとう あぶら	608 25.5 372	
	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		771 32.6 427	
	なつとう	なつとう				

○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。



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。



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。



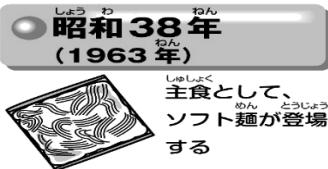
戦後、子どもたちの栄養状態を改善しようと、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）という民間団体から贈られた物資を使い、給食が再開されました。昭和21年12月24日に贈呈式が行われたことを記念して、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに重なるため、昭和25年度からは1月24日～30日の1週間を「全国学校給食週間」とすることが定めされました。



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きました。



主食として、ソフト麺が登場する



脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる



米飯給食が正式に始まる

イラスト出典:「少年写真新聞社」、「学校給食」