

1月

家庭配付用献立表

◆令和7年度 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

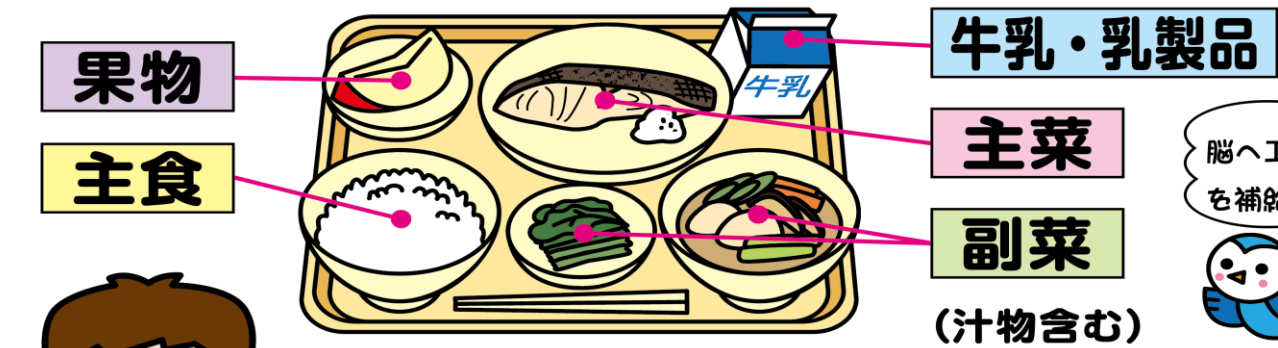
小学校		Bブロック		丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	一口メモ
日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料		
8 (木)	米飯(減量)			米飯		618	あけまして おめでとうございます 昔から「一月往ぬる二月 逃げる三月去る」といわれ るように、年度末に向けて 月日が流れるのを早く感じ る時期です。体調に気をつ け、1日1日を大切に過ご しましょう。
	牛乳	牛乳				24.0	
	筑前煮	鶏肉	生姜 こんにゃくしいたけ ご ぼう たけのこ れんこん 枝 豆	大豆油 里芋 砂糖	酒 みりん 醤油 かつおだし	298	
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 植物油脂	酢 醤油 塩	1.7	
	なます		大根 にんじん	砂糖	塩 酢		
9 (金)	食パン(減量)			パン		556	
	牛乳	牛乳				20.5	
	ハムカツ	チョップドハム		パン粉 バターミックス 大豆油		320	
	ほうれん草のサラダ		ほうれん草 キャベツ とうも ろこし	サラダ油 砂糖	酢 塩 こしょう	2.5	
	野菜スープ	豚肉	にんじん しめじ たまねぎ 小 松菜	じゃがいも でんぶん	塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ		
13 (火)	麦入り米飯			麦ご飯		689	麦入り米飯 今日は、麦入り米飯です。 麦は、白米よりも食物繊維 やビタミン類が多く含まれ ており、白米に混ぜて炊く ことで、手軽に栄養価を アップすることができます。
	牛乳	牛乳				20.8	
	チキンカレー	鶏肉 チーズ スキムミル ク	にんにく 生姜 たまねぎ に んじん りんごペースト トマト ピューレ	大豆油 じゃがいも 生ク リーム	赤ワイン 塩 とんこつスープ こ しょう チャツネ カレールウ カ レールウ(アレルギーフリー) カレー粉 ウスターソース フィッ シュカルシウム	406	
	こんにゃくサラダ	海藻ミックス	サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ		和風ドレッシング	2.2	
	りんご		りんご				
14 (火)	米飯			米飯		677	冬野菜を食べよう 「白菜」 
	牛乳	牛乳				23.0	
	お好み焼き	豆粉	キャベツ ねぎ 生姜酢漬	米粉 植物油 砂糖 大豆 油	昆布だし 醤油 酢	381	
	即席漬け	塩昆布	白菜	ごま		2.0	
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 白み そ 赤みそ	にんじん 大根 ごぼう 根深 ねぎ	里芋	かつおだし		
15 (木)	食パン(減量)			パン		622	カルシウム カルシウムは、骨や歯を強くし たり、心臓や筋肉を動かすな ど生命維持に欠かせない栄 養素です。今日の、大豆や ヨーグルトに多く含まれていま す。
	牛乳	牛乳				25.5	
	ポークビーンズ	豚肉 チーズ 大豆	たまねぎ にんじん トマト ピューレ マッシュルーム	大豆油 サラダ油 じゃが いも 砂糖 生クリーム	赤ワイン スープストック トマト ケチャップ ウスターソース こ しょう 塩	408	
	グリーンサラダ		レタス キャベツ きゅうり		イタリアンドレッシング	2.7	
	ヨーグルト	ヨーグルト					
16 (金)	米飯			米飯		651	ビタミンEが豊富な 「ごま」 を食べよう
	牛乳	牛乳				23.3	
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 赤みそ	にんにく 生姜 にんじん たけ のこ しいたけ たまねぎ 根 深ねぎ	大豆油 サラダ油 砂糖 でんぶん ごま油	中華スープの素 酒 オイスター ソース 醤油 赤唐辛子粉	511	
	中華サラダ	ハム	キャベツ きゅうり もやし	ごま	中華ドレッシング	2.2	
	パインアップル缶		パインアップル	砂糖			
19 (月)	米飯			米飯		739	ブロッコリー ブロッコリーの茎には、ビタ ミンCとβ-カロテンが多く 含まれています。外側のか たい部分をそぎおとし、食 べやすい大きさに切って、 調理をしてみましょう。
	牛乳	牛乳				23.8	
	メンチカツ	豚肉	たまねぎ	でんぶん パン粉 砂糖 小 麦粉 植物油脂 大豆油	塩 香辛料	286	
	ブロッコリーのサラダ	ハム	キャベツ ブロッコリー とうも ろこし		シーザードレッシング	1.9	
	かき玉汁	かまぼこ 鶏卵	にんじん たまねぎ ほうれん 草	でんぶん	かつおだし 薄口醤油 塩		
20 (火)	米飯(減量)			米飯		680	もろみそ もろみそは、普段使うみそ とは違い、つぶつぶ食感が あるのが特徴です。今日 は、もろみそを使い作った タレに鶏肉を漬けて焼きま した。
	牛乳	牛乳				27.1	
	鶏肉のもろみそ焼き	鶏肉 もろみそ 赤みそ	生姜	大豆油 サラダ油	酒 赤唐辛子粉	375	
	ひじき胡麻ネーズ	まぐろ油漬 ひじき	とうもろこし ほうれん草 キャ ベツ	ごま マヨネーズ ノンエッ グマヨネーズ ごま油	醤油	2.0	
	のっぺい汁	油揚げ 豆腐	にんじん こんにゃく 大根 ご ぼう	里芋 でんぶん	かつおだし 塩 醤油		
21 (水)	中華めん			中華めん		623	牛乳 牛乳は、吸収率の高いカル シウムを多く含んでいま す。また、卵と並ぶ最も良 質のたんぱく質もあるた め、成長期のみなさんに ピッタリな飲み物です。
	牛乳	牛乳				30.6	
	八宝めん	豚肉 あさり いか	生姜 にんにく しいたけ きく らげ たけのこ にんじん 白 菜 チンゲンサイ 根深ねぎ	大豆油 サラダ油 砂糖 でんぶん ごま油	酒 醤油 中華スープの素 とり がらスープ 塩 こしょう	369	
	大根ときゅうりの中華漬け		きゅうり 大根	砂糖 ごま油	酢 醤油 塩	3.0	
	プチ肉まん	大豆粉 豚肉	たまねぎ ねぎ 生姜 しいた け	小麦粉 砂糖 豚脂	イースト 塩 醤油		
22 (木)	米飯			米飯		646	ふるさと給食 今日のふるさと給食は、静 岡の特産物、黒はんぺんを フライにしました。他にも、 県内で獲れたあおさを 使った青のりボールを静岡 汁に入れました。
	牛乳	牛乳				22.0	
	黒はんぺんのフライ	黒はんぺん		パン粉 小麦粉 大豆油	塩	379	
	切干大根の煮物	さつまあげ	切干大根 にんじん こんにゃく とうもろこし	砂糖	かつおだし 醤油 みりん	2.3	
	静岡汁	鶏肉 青のりボール 豆腐	大根 白菜 小松菜 葉ねぎ しめじ		かつおだし 酒 醤油 塩		

小学校		Bブロック		丸子学校給食センター		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	一口メモ
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	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料		
23 (金)	米飯 (減量)			米飯	全国学校給食週間 日本で初めての給食	589	日本で初めての給食 給食は、明治22年ごろ山形県の小学校で始まったと言われています。その時に提供されたのが、おにぎり、塩さけ、漬物でした。
	牛乳	牛乳				28.5	
	さけの塩焼き	さけ		大豆油		395	
	野菜のごま和え	ちくわ	キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖		2.5	
	みそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ 白みそ 赤みそ	大根 根深ねぎ				
26 (月)	ロールパン (減量)			パン	昔の献立	615	カレースープ 昭和25年頃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」の完全給食が始まりました。今日は、その献立を再現し栄養面を考えオムレツなどをつけました。
	牛乳	牛乳				23.2	
	オムレツ	鶏卵		砂糖 植物油 大豆油		326	
	ごぼうとれんこんのサラダ		ごぼう れんこん きゅうり			2.8	
	カレースープ	ウインナー	にんにく たまねぎ 枝豆 トマト にんじん	大豆油 じゃがいも			
27 (火)	米飯			米飯	環境おうえん給食	677	すいとん すいとんは、戦時中小麦粉に水を加えて団子を作り、ごはんの代わりとして汁に入れて食べられていました。
	牛乳	牛乳				27.5	
	あじの干物の唐揚げ	あじ		大豆油		365	
	和風サラダ	わかめ	きゅうり キャベツ どうもろこし			2.2	
	すいとん汁	鶏肉 豆腐	にんじん 大根 大根葉 白菜	すいとん			
28 (水)	米飯			米飯	環境おうえん給食 郷土料理献立	613	ぼんかん ぼんかんの「ボン」は、原産国インド西部の地名で「カン」は、柑橘の「柑」に由来しているといわれています。独特の香りや風味が特徴です。
	牛乳	牛乳				24.6	
	静岡おでん	豚もつ 牛すじ 昆布 さつまあげ 黒半ぺん すじ 銚子 とうもろこし	こんにゃく 大根	じゃがいも		323	
	野菜のからし和え		キャベツ にんじん ほうれん草 もやし			2.1	
	ぼんかん		ぼんかん				
29 (木)	ロールパン (減量)			パン		605	カリフラワー カリフラワーの白い球の部分は、つぼみが集まったものです。よく出回っているのは白いものですが、オレンジ色や紫色のもの、とがった形のつぼみが特徴的なロマネスコなどの種類があります。
	牛乳	牛乳				24.7	
	ハンバーグ (トマト味)	豚肉 鶏肉	たまねぎ	砂糖 パン粉 豚脂		417	
	ツナサラダ	まぐろ油漬	きゅうり キャベツ			2.0	
	冬のポトフ	鶏肉	にんじん たまねぎ 小かぶ 小かぶ葉 カリフラワー キャベツ	じゃがいも			
30 (金)	米飯			米飯		704	体を温めよう「キムチチゲ」
	牛乳	牛乳				27.8	
	揚げぎょうざ	鶏肉 大豆粉	キャベツ たまねぎ にんにく 生姜	豚脂 砂糖 植物油 小麦粉 大豆油		419	
	バンバンジー	鶏肉ささみ	キャベツ きゅうり	ごま		1.9	
	キムチチゲ	豚肉 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	キムチ にんじん しめじ にら	じゃがいも			

集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを食べて脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。



- 記載されている栄養価は3,4年生の数値です。
- 給食費は全て食材料費に使われています。
- 少年写真新聞社、学校給食のイラストを使用しています。
- 魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しましょう。
- 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。

- 魚の加工品には、まれに魚卵が含まれてい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・豚肉等が混入する可能性があります。
- 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・アーモンド・オレンジ・カシューナッツ・ごま・大豆・豚肉・マカダミアナッツ・もも・りんご・ゼラチン等が混入する可能性があります。
- 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。