

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

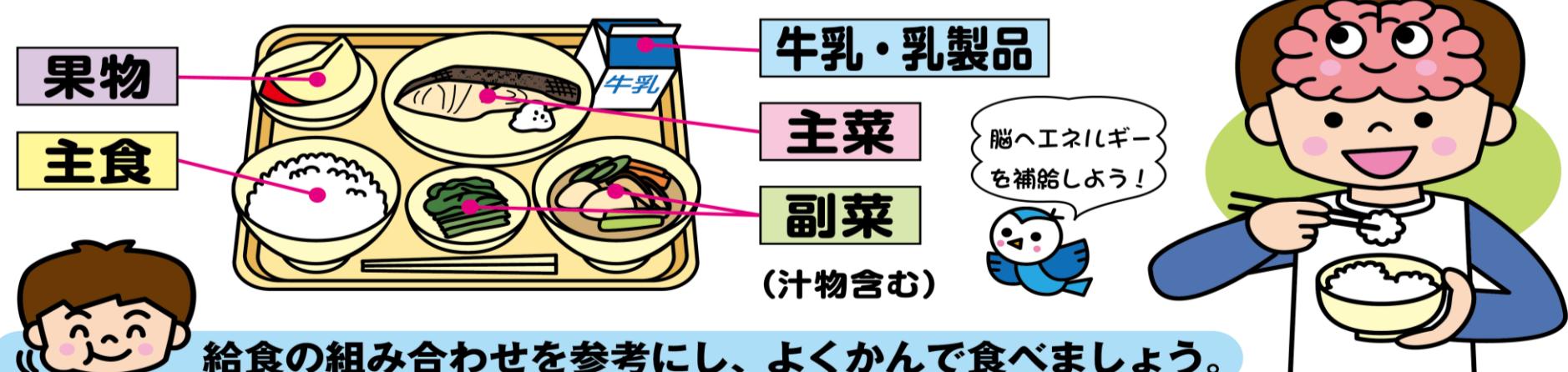
日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩(g)	一口メモ
8 (木)	米飯 牛乳 豆腐入りハンバーグ 野菜の磯香和え みそけんちん汁	牛乳		米飯		755	あけまして おめでとうございます 昔から「一月往ぬる二月 逃げる三月去る」といわれ るよう、年度末に向けて 月日が流れるのを早く感じ る時期です。体調に気をつけ、 1日1日を大切に過ご しましょう。
9 (金)		豆腐ハンバーグ		大豆油 砂糖 でんぶん	醤油 酒 みりん	29.6	
		ちくわのり	キャベツ ほうれん草		醤油 かつおだし	497	
		鶏肉 油揚げ 赤みそ 白 みそ	ごぼう しいたけ にんじん 大 根 こんにゃく 根深ねぎ	大豆油 じゃがいも	かつおだし 酒 みりん 塩 フィッシュ カルシウム	2.5	
		牛乳		米飯		788	
13 (火)	米飯 牛乳 筑前煮 厚焼卵 なます	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	29.2	ほうれん草 ほうれん草は、今が旬の冬 野菜です。貧血予防や改 善に役立つ鉄や骨などの 形成に欠かせないカルシ ウムなどのミネラルをバラ ンスよく含んでいます。
		鶏卵		砂糖 植物油脂	酢 醤油 塩	318	
			大根 にんじん	砂糖	塩 酢	2.2	
		牛乳		パン		713	
		チップドハム		パン粉 バッターミックス 大豆油		25.7	
14 (水)	食パン(減量) 牛乳 ハムカツ ほうれん草のサラダ 野菜スープ		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	351	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。
		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	3.6	
		牛乳		麦ご飯		828	
		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 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 レー粉 ウスターソース フィッシュ カルシウム	24.7	
		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	458	
15 (木)	米飯 牛乳 好み焼き 即席漬け 豚汁 野菜ふりかけ	牛乳		米飯		786	冬野菜を食べよう 白菜
		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	26.4	
		塩昆布	白菜	ごま		420	
		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	2.3	
					野菜ふりかけ		
16 (金)	食パン(減量) 牛乳 ポークビーンズ グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳		パン		755	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。
		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	31.1	
			レタス キャベツ きゅうり		イタリアンドレッシング	448	
		ヨーグルト				3.6	
19 (月)	米飯 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ パインアップル缶	牛乳		米飯		775	ビタミンEが豊富な 「ごま」 を食べよう
		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	27.8	
		ハム	キャベツ きゅうり もやし	ごま	中華ドレッシング	594	
			パインアップル	砂糖		2.5	
20 (火)	米飯 牛乳 メンチカツ ブロッコリーのサラダ かき玉汁	牛乳		米飯		902	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。
		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	28.9	
		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	301	
		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	2.4	
21 (水)	米飯 牛乳 鶏肉のもろみそ焼き ひじき胡麻ネーズ のっぺい汁	牛乳		米飯		859	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。
		鶏肉 もろみそ 赤みそ	生姜	大豆油 サラダ油	酒 赤唐辛子粉	32.6	
		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	470	
		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 フィッシュ カルシウム	2.6	
22 (木)	中華めん 牛乳 八宝めん 大根ときゅうりの中華漬け プチ肉まん 味付煮干し	牛乳		中華めん		770	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。
		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	37.9	
			きゅうり 大根	砂糖 ごま油	酢 醤油 塩	421	
		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	3.8	
			かたくちいわし	砂糖 ごま	塩		

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	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
23 (金)	米飯 牛乳 黒半べんのフライ 切干大根の煮物 静岡汁	牛乳 牛乳 黒はんぺん さつまあげ 鶏肉 青のりボール 豆腐	太字は県内産です 切干大根 にんじん こんにゃく とうもろこし 大根 白菜 小松菜 葉ねぎ しめじ	米飯 米飯 パン粉 小麦粉 大豆油 砂糖	全国学校給食週間 かつおだし 醤油 みりん かつおだし 酒 醤油 塩	796 27.0 427 3.0	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。
26 (月)	米飯 牛乳 さけの塩焼き 野菜のごま和え みそ汁	牛乳 さけ ちくわ 油揚げ 豆腐 わかめ 白 みそ 赤みそ		米飯 大豆油 ごま 砂糖	日本で初めての給食 かつおだし 日本で初めての給食	744 34.1 442 3.0	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。
27 (火)	ロールパン 牛乳 オムレツ ごぼうとれんこんのサラダ カレースープ	牛乳 鶏卵 ごぼう れんこん きゅうり ワインナー		パン 砂糖 植物油 大豆油 大豆油 じゃがいも	805 29.1 361 3.7 昔の献立	805 29.1 361 3.7 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。
28 (水)	米飯 牛乳 あじの干物の唐揚げ 和風サラダ すいとん汁	牛乳 あじ わかめ 鶏肉 豆腐		米飯 大豆油 すいとん	784 30.6 400 2.6 環境おうえん給食	784 30.6 400 2.6 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た。
29 (木)	米飯 牛乳 静岡おでん 野菜のからし和え ぽんかん	牛乳 豚もつ 牛すじ 昆布 さつまあげ 黒半べん すじ鉤 うずら卵 おでん粉	こんにゃく 大根 キャベツ にんじん ほうれん草 もやし ぽんかん	米飯 じゃがいも 環境おうえん給食 郷土料理献立	725 29.2 340 2.4 ぽんかん	725 29.2 340 2.4 ぽんかん	ぽんかんの「ポン」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。独特の香りと風味が特徴です。
30 (金)	ロールパン 牛乳 ハンバーグ(トマト味) ツナサラダ 冬のポトフ いちごジャム	牛乳 豚肉 鶏肉 まぐろ油漬 鶏肉	たまねぎ きゅうり キャベツ 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	パン 砂糖 パン粉 豚脂 フレンチドレッシング じゃがいも いちごジャム	802 32.0 477 2.7 カリフラワー	802 32.0 477 2.7 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クなどの種類があります。

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と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、朝ごはんで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て食べ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・カシューなッツ・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。