

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

中学校		C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 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			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				29.6	
		豆腐ハンバーグ		大豆油 砂糖 でんぷん	醤油 酒 みりん	497	
		ちくわ のり	キャベツ ほうれん草		醤油 かつおだし	2.5	
		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		
9 (金)	米飯 牛乳 筑前煮 厚焼卵 なます			米飯		788	
		牛乳				29.2	
		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	318	
		鶏卵		砂糖 植物油脂	酢 醤油 塩	2.2	
			大根 にんじん	砂糖	塩 酢		
13 (火)	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			パン		713	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。
		牛乳				25.7	
		チョップドハム		パン粉 バターミックス 大豆油		351	
			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	3.6	
		豚肉	にんじん しめじ たまねぎ 小 松菜	じゃがいも でんぷん	塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ		
14 (水)	麦入り米飯 牛乳 チキンカレー こんにゃくサラダ りんご			麦ご飯		828	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				24.7	
		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 レー粉 ウスターソース フィッ シュカルシウム	458	
		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	2.6	
			りんご				
15 (木)	米飯 牛乳 お好み焼き 即席漬け 豚汁 野菜ふりかけ			米飯		786	冬野菜を食べよう 「白菜」
		牛乳				26.4	
		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	420	
		塩昆布	白菜	ごま		2.3	
		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 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			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。
		牛乳				31.1	
		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	448	
			レタス キャベツ きゅうり		イタリアンドレッシング	3.6	
		ヨーグルト					
19 (月)	米飯 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ パインアップル缶			米飯		775	ビタミンEが豊富な 「ごま」 を食べよう
		牛乳				27.8	
		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 でんぷん 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	594	
		ハム	キャベツ きゅうり もやし	ごま	中華ドレッシング	2.5	
			パインアップル	砂糖			
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			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。
		牛乳				28.9	
		豚肉	たまねぎ	でんぷん パン粉 砂糖 小 麦粉 植物油脂 大豆油	塩 香辛料	301	
		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	2.4	
		かまぼこ 鶏卵	にんじん たまねぎ ほうれん 草	でんぷん	かつおだし 薄口醤油 塩		
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			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。
		牛乳				32.6	
		鶏肉 もろみそ 赤みそ	生姜	大豆油 サラダ油	酒 赤唐辛子粉	470	
		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	2.6	
		油揚げ 豆腐	にんじん こんにゃく 大根 ご ぼう	里芋 でんぷん	かつおだし 塩 醤油 フィッシュ カルシウム		
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			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。
		牛乳				37.9	
		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 でんぷん 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	421	
			きゅうり 大根	砂糖 ごま油	酢 醤油 塩	3.8	
		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		
		かたくちいわし		砂糖 ごま	塩		

環境おうえん給食

中学校		C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 牛乳 黒半ぺんのフライ 切干大根の煮物 静岡汁	牛乳	太字は県内産です	米飯	全国学校給食週間	 796 27.0 427 3.0 ふるさと給食 環境おうえん給食	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。
		黒はんぺん		パン粉 小麦粉 大豆油	塩		
		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		
		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		
26 (月)	米飯 牛乳 さけの塩焼き 野菜のごま和え みそ汁	牛乳		米飯		 744 34.1 442 3.0 日本で初めての給食	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。
		さけ		大豆油			
		ちくわ	キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油		
		油揚げ 豆腐 わかめ 白みそ 赤みそ	大根 根深ねぎ		かつおだし		
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		パン		 805 29.1 361 3.7 昔の献立	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。
		鶏卵		砂糖 植物油 大豆油	塩 酢		
			ごぼう れんこん きゅうり		和風乳化ごまドレッシング		
		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	カレー粉 カレールウ 塩 こしょう スープストック		
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		米飯	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ました。
		あじ		大豆油	塩		
		わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし		青じそドレッシング		
		鶏肉 豆腐	にんじん 大根 大根葉 白菜	すいとん	かつおだし 醤油 塩		
29 (木)	米飯 牛乳 静岡おでん 野菜のからし和え ぼんかん	牛乳		米飯		 725 29.2 340 2.4	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。独特の香りと風味が特徴です。
		豚もつ 牛すじ 昆布 さつまあげ 黒はんぺん すじ 銚子 とうもろこし	こんにゃく 大根	じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん		
			キャベツ にんじん ほうれん草 もやし	環境おうえん給食 郷土料理献立	醤油 かつおだし 洋辛子粉		
			ぼんかん				
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		パン		 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。
		豚肉 鶏肉	たまねぎ	砂糖 パン粉 豚脂	調味液 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース		
		まぐろ油漬 鶏肉	きゅうり キャベツ		フレンチドレッシング		
			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	コンソメスープの素 こしょう 塩 とりがらスープ		
				いちごジャム			

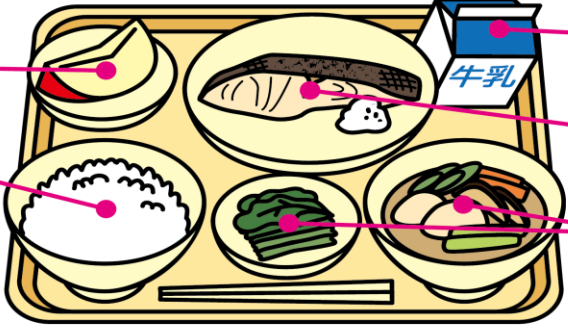
集中力を高める食事とは？

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。

果物


主食



牛乳・乳製品

主菜

副菜
(汁物含む)



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。



- 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。