

1月 家庭配布献立表



日 (曜)	献立	中学校	Cブロック	門屋学校給食センター	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩(g)	
8 (木)	米飯 牛乳 松風焼き きんぴら みそ汁	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			一口メモ 松風焼きについて知ろう
		牛乳		米飯		859	
		鶏肉 豆腐 鶏卵 牛乳 みそ	たまねぎ ショウガ	パン粉 大豆油 砂糖 ごま	醤油	38.3	
		豚肉	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	大豆油 砂糖	みりん 醤油 赤唐辛子粉	441	
		油揚げ わかめ みそ	大根 小松菜 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし	3.0	
9 (金)	米飯 牛乳 あじのフライ 野菜の磯香和え のっつい汁	牛乳		米飯		779	郷土料理 「のっつい汁」を味わおう
		あじ		パン粉 小麦粉 でんぶん 大豆油	塩	33.6	
		のり	キャベツ ほうれん草		醤油 みりん かつおだし	419	
		鶏肉 油揚げ 豆腐	にんじん 大根 ごぼう	里芋 でんぶん	かつおだし 塩 醤油	1.9	
		ハム	キャベツ きゅうり	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		939	
13 (火)	うどん 牛乳 カレー南蛮 ポテトサラダ みかん	牛乳		うどん		39.4	カレー南蛮の由来を 知ろう
		豚肉 油揚げ	ににく にまねぎ ショウガ にんじん 根深ねぎ	大豆油 でんぶん サラダ油	酒 カレー粉 カレールウ かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム	451	
		ハム		じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		3.4	
		みかん					
14 (水)	米飯 牛乳 さわらの西京焼き ひじきの炒め煮 きのこのみそ汁 コーヒーシロップ	牛乳		米飯		819	ひじきを食べよう
		さわら みそ				38.2	
		豚肉 ひじき 油揚げ	にんじん たけのこ こんにゃく	大豆油 砂糖	醤油 酢 塩	447	
		鶏肉 豆腐 みそ	白菜 大根 えのき たけのこ ねぎ	ごま油 ごま	醤油 かつおだし	2.6	
					かつおだし		
15 (木)	米飯 牛乳 ぎょうざ 野菜のツナ和え キムチスープ いちごタルト	牛乳		砂糖	インスタントコーヒー 塩		ぎょうざについて知ろう
		豚肉 鶏肉 大豆粉	キャベツ たまねぎ にら ショウガ	砂糖 小麦粉 植物油脂 でんぶん	醤油 塩	1039	
		まぐろ油漬	小松菜 キャベツ	ごま油 ごま	酢 醤油 塩	35.1	
		豆腐 豚肉	たまねぎ しめじ キムチ 白菜 葉ねぎ	トック	塩 とりがらスープ スープストック 醤油 酒 こしょう	488	
		鶏卵	いちご 果汁	小麦粉 マーガリン 砂糖 練乳	塩	2.5	
16 (金)	ミルク食パン 牛乳 豆とかぼちゃのコロッケ じゃがいものトマト煮 コーンサラダ ブルーベリージャム	牛乳		ミルクパン		905	ブルーベリーについて 知ろう
		大豆				34.5	
		鶏肉	ににく にまねぎ にんじん トマト パセリ	大豆油 じゃがいも 砂糖 大豆油	トマトケチャップ スープストック 塩 こ しょう フィッシュカルシウム	475	
			どうもろこし キャベツ きゅうり		クリーミーコーンドレッシング	3.4	
		ブルーベリー		水あめ 砂糖	ゲル化剤		
19 (月)	米飯 牛乳 ハヤシライス 海藻サラダ りんご	牛乳		米飯		840	風邪に負けない食べ物を 食べよう「りんご」
		牛肉 チーズ スキムミルク	ににく ショウガ にんじん たまねぎ りんご	大豆油 じゃがいも 生クリーム	赤ワイン こしょう チャツネ トマトケ チャップ ウスターソース ハヤシルウ フィッシュカルシウム とんこつスープ	33.1	
		いか ひじき 海藻ミックス	きゅうり キャベツ		イタリアンドレッシング	424	
			りんご			2.8	
20 (火)	米飯 牛乳 ちゃんこ鍋 和風サラダ 焼きししゃも	牛乳		米飯		794	栄養たっぷりの 「ちゃんこ鍋」
		豚肉 鶏肉 焼き豆腐	白菜 春菊 こんにゃく えのき にんじん たまねぎ	パン粉 砂糖 植物油脂 なたね油	醤油 塩 かつおだし	36.4	
		いか わかめ	キャベツ ほうれん草		和風ドレッシング	509	
		ししゃも		大豆油		2.4	
21 (水)	丸型パン 牛乳 メンチカツ ポイルドキャベツ 野菜のスープ煮	牛乳		パン		932	パンにはさんで食べよう 「メンチカツサンド」
		豚肉 大豆粉末	たまねぎ	大豆油 でんぶん パン粉 砂糖 小麦粉 植物油脂	塩	36.9	
			キャベツ		中濃ソース	438	
		ひよこまめ 鶏肉	にんじん たまねぎ しめじ 小松菜	じゃがいも	フィッシュカルシウム スープストック 塩 こしょう 醤油	3.5	
22 (木)	麦入り米飯 牛乳 ポークカレー こんにゃくサラダ 福神漬 お茶プリン	牛乳		麦 米飯		916	たまねぎのひみつを知ろう
		豚肉 チーズ スキムミルク	ににく ショウガ たまねぎ にんじん りんご	大豆油 じゃがいも	塩 とんこつスープ 赤ワイン こしょう チャツネ カレールウ カレー粉 トマトケ チャップ 中濃ソース フィッシュカルシウム	29.5	
		海藻ミックス	サラダ こんにゃく ほうれん草 キャベツ		青じそドレッシング	458	
			だいこん なす きゅうり れんこん じょうが	砂糖	醤油 酢 塩	3.5	
		豆乳	抹茶	水あめ 砂糖	ゲル化剤		
23 (金)	米飯 牛乳 切干大根入りピビンバ 厚焼卵 春雨スープ	牛乳		米飯		819	乾物を食べよう 「切干大根入りピビンバ」
		牛肉	切干大根 にんじん ほうれん草 もや し ににく	砂糖 ごま油 ごま	酒 醤油 赤唐辛子粉	33.2	
		鶏卵		砂糖 植物油脂	酢 醤油 塩	461	
		わかめ 豆腐	白菜 えのき とうもろこし	春雨	とりがらスープ スープストック 塩 こ しょう 醤油		
26 (月)	米飯 牛乳 黒半べんのチーズフライ ソナサラダ 豚汁 抹茶入りふりかけ	牛乳		米飯		862	家庭科の授業で 児童が考えた献立
		はんべん チーズ		大豆油 パン粉 小麦粉 でんぶん	塩 こしょう	34.1	
		まぐろ油漬	きゅうり キャベツ		和風ドレッシング	690	
		豚肉 豆腐 みそ	にんじん 大根 ごぼう 小松菜	じゃがいも	かつおだし フィッシュカルシウム	2.7	
		昆布 のり	抹茶	米 でんぶん 砂糖	塩		

1月 家庭配布献立表



日 (曜)	献立	中学校	Cブロック	門屋学校給食センター	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
27 (火)	中華めん 牛乳 八宝麵 大根ときゅうりの中華漬け しゅうまい	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			「全国学校給食週間」 学校給食のはじまり について知ろう
		牛乳		中華めん		825	
		豚肉 いか うずら卵	しょうがにんにくしいたけにんじん 白菜 根深ねぎ	大豆油 ごま油 でんぶん	酒 中華スープの素 塩 醤油 こしょう オイスターソース フィッシュカルシウム	38.6	
		きゅうり 大根		砂糖 ごま油	酢 醤油 塩	391	
		鶏肉 豚肉 たら 大豆粉	たまねぎ	でんぶん 砂糖 小麦粉	醤油 塩	3.2	
28 (水)	米飯 牛乳 静岡おでん 野菜のごま和え(フェアト レー) ばんかん	牛乳		米飯		766	「全国学校給食週間」 ばんかんについて知ろう
		豚もつ 昆布 さつまあげ 黒半 べんうずら卵 おでん粉	こんにゃく 大根	砂糖 じゃがいも	かつおだし 醤油 みりん	28.4	
			キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油	387	
			ばんかん			3.0	
29 (木)	米飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ ごぼうのサラダ みそ汁	牛乳		米飯		996	「全国学校給食週間」 食物繊維たっぷり 「ごぼうのサラダ」
		鶏肉	にんにくしょうが	でんぶん 小麦粉 大豆油	醤油 酒 こしょう	39.8	
		ハム	ごぼう きゅうり にんじん	ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま	醤油 酒 こしょう	507	
		油揚げ 豆腐 わかめ みそ	しめじ 白菜 小松菜		かつおだし	3.1	
30 (金)	黒砂糖食パン 牛乳 ハンバーグ 冬野菜のクリームシチュー 焼きプリンタルト	牛乳		黒砂糖パン		930	「全国学校給食週間」 冬野菜を楽しもう
		鶏肉 豚肉	たまねぎ	大豆油 でんぶん 砂糖 植物油 脂じゃがいも	トマトケチャップ 塩	37.3	
		鶏肉 スキムミルク チーズ 牛 乳	たまねぎ にんじん 小かぶ 小かぶ 葉 ブロッコリー しめじ 白菜	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マー ガリソ 生クリーム	塩 こしょう スープストック とんこつス ープ	716	
		鶏卵 スキムミルク		小麦粉 マーガリン 砂糖	塩	2.9	



給食が始まったのは
いつから?

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

給食に牛乳が出るのは
どうして?

成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レブリカを参考にしています。

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・ 菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・ トマトシチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ ポタージュスープ・コロッケ・ せんキャベツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあん かけ・牛乳・甘酢あえ・ 果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・ 果物(バナナ)・スープ



※製造過程で混入する可能性があるもの

【米】

- ① 籠上中・末広中・賤機中・美和中 ⇒ 小麦、大豆等
- ② 上記以外の学校 ⇒ えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉等

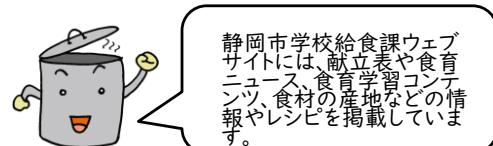
【パン】

- ① 籠上中・末広中・賤機中・美和中 ⇒ くるみ、卵、落花生、ごま、大豆、豚肉、
- りんご、ゼラチン等
- ② 上記以外の学校 ⇒ 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

【めん】

卵、そば

※食材の使用については今後更に安全確認に努めています。
※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。
※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。
※給食費は全て食材料費に使われています。
※給食では有機栽培の大根を使用することがあります。



静岡市学校給食課ウェブ
サイトには、献立表や食育
ニュース、食育学習コンテ
ンツ、食材の産地などの情
報やレシピを掲載していま
す。

