

1月 家庭配布献立表



		中学校	Cブロック	門屋学校給食センター			
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 松風焼き きんぴら みそ汁	牛乳		米飯		859	松風焼きについて知ろう
		鶏肉 豆腐 鶏卵 牛乳 みそ	たまねぎ しょうが	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 のっぺい汁	牛乳		米飯		779	郷土料理 「のっぺい汁」を味わおう
		あじ		パン粉 小麦粉 でんぶん 大豆	塩	33.6	
		のり	キャベツ ほうれん草	油	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	
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		939	カレー南蛮の由来を 知ろう
		豚肉 油揚げ	にんにく たまねぎ しょうが にんじん	大豆油 でんぶん サラダ油	酒 カレー粉 カレールー かつおだし 醤油	39.4	
			根深ねぎ		油 みりん フィッシュカルシウム	451	
		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		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 コーヒースロップ	牛乳		米飯		819	ひじきを食べよう
		さくら みそ		大豆油 砂糖	醤油 酢 塩	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 かつおだし	447	
		鶏肉 豆腐 みそ	白菜 大根 えのきたけ しめじ 根深 ねぎ		かつおだし	2.6	
				砂糖	インスタントコーヒー 塩		
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		米飯		1039	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 しょうが	砂糖 小麦粉 植物油 脂 でん ぶん	醤油 塩	35.1	
		まぐろ油漬	小松菜 キャベツ	ごま油 ごま	酢 醤油 塩	488	
		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	2.5	
		鶏卵	いちご果汁	小麦粉 マーガリン 砂糖 練乳	塩		
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		大豆油 かぼちゃ じゃがいも 砂糖 パン粉 米粉 小麦粉	醤油 塩	34.5	
		鶏肉	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ	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	にんにく しょうが 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	
					イタリアンドレッシング	424	
		いか ひじき 海藻ミックス	きゅうり キャベツ			2.8	
			りんご				
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 えのきたけ 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	
				パン			
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		米飯		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	にんにく しょうが 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 カレールー 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 しょうが	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パ 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パ」
		牛肉	切干大根 にんじん ほうれん草 もや し にんにく	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 えのきたけ どうもろこし	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 ツナサラダ 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
		はんぺん 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
		主に体を作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる			
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	たんぱく質、無機質を 多く含む 牛乳 豚肉 いかうずら卵	カロテン、ビタミンCを多く含む しょうがにんにくしいたけにんじん 白菜 根深ねぎ きゅうり 大根	中華めん 大豆油 ごま油 でんぶん 砂糖 ごま油 でんぶん 砂糖 小麦粉	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 酢 醤油 塩 醤油 塩	825 38.6 391 3.2	「全国学校給食週間」 学校給食のはじまり について知ろう
28 (水)	米飯 牛乳 静岡おでん 野菜のごま和え(フェアト レード) ぼんかん	牛乳 豚もつ 昆布 さつまあげ 黒半 べん うずら卵 おでん粉	こんにやく 大根 キャベツ ほうれん草 もやし	米飯 砂糖 じゃがいも ごま 砂糖	かつおだし 醤油 みりん 醤油	766 28.4 387 3.0	「全国学校給食週間」 ぼんかんについて知ろう
29 (木)	米飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ ごぼうのサラダ みそ汁	牛乳 鶏肉 ハム 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	にんにくしょうが ごぼう きゅうり にんじん しめじ 白菜 小松菜	米飯 でんぶん 小麦粉 大豆油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま	醤油 酒 こしょう 醤油 塩 こしょう かつおだし	996 39.8 507 3.1	「全国学校給食週間」 食物繊維たっぷり 「ごぼうのサラダ」
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 鶏肉 豚肉 鶏肉 スキムミルク チーズ 牛 乳 鶏卵 スキムミルク	たまねぎ たまねぎにんじん 小かぶ 小かぶ 菜 ブロッコリー しめじ 白菜	黒砂糖パン 大豆油 でんぶん 砂糖 植物油 脂 じゃがいも 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マー ガリン 生クリーム 小麦粉 マーガリン 砂糖	トマトケチャップ 塩 塩 こしょう スープストック とんこつスー プ 塩	930 37.3 716 2.9	「全国学校給食週間」 冬野菜を楽しもう



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？

成長期に骨量が高めること
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
センターの献立レプ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きます。

※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。

