

1月 家庭配布献立表



		小学校	B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 あじのフライ 野菜の磯香和え のっぺい汁	牛乳 あじ のり 鶏肉 油揚げ 豆腐	キャベツ ほうれん草 にんじん 大根 ごぼう	米飯 パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆 油 里芋 でんぷん	塩 醤油 みりん かつおだし かつおだし 塩 醤油	653 28.3 378 1.4	郷土料理 「のっぺい汁」を味わおう
9 (金)	うどん 牛乳 カレー南蛮 ポテトサラダ みかん	牛乳 豚肉 油揚げ ハム みかん	にんにく たまねぎ しょうが にんじん 根深ねぎ キャベツ きゅうり	うどん 大豆油 でんぷん サラダ油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	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	747 31.7 402 2.8	カレー南蛮の由来を 知ろう
13 (火)	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 さくら みそ 豚肉 ひじき 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	にんじん たけのこ こんにゃく 白菜 大根 えのきたけ しめじ 根深 ねぎ	米飯 大豆油 砂糖 大豆油 砂糖 砂糖	醤油 酢 塩 醤油 かつおだし かつおだし インスタントコーヒー 塩	653 31.3 402 2.1	ひじきを食べよう
14 (水)	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 豚肉 鶏肉 大豆粉 まぐろ油漬 豆腐 豚肉 鶏卵	キャベツ たまねぎ にら しょうが 小松菜 キャベツ たまねぎ しめじ キムチ 白菜 葉ねぎ	米飯 砂糖 小麦粉 植物油脂 でん ぷん ごま油 ごま トック	醤油 塩 酢 醤油 塩 塩 とりがらスープ スープストック 醤油 酒 こしょう	831 28.1 440 2.2	ぎょうざについて知ろう
15 (木)	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 大豆 鶏肉 とうもろこし キャベツ きゅうり ブルーベリー	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ きゅうり	ミルクパン 大豆油 かぼちゃ じゃがいも 砂糖 パン粉 米粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖 大豆油	醤油 塩 トマトケチャップ スープストック 塩 こ しょう クリーミーコンドレッシング ゲル化剤	721 27.7 337 2.6	ブルーベリーについて 知ろう
16 (金)	米飯 牛乳 ハヤシライス 海藻サラダ りんご	牛乳 牛肉 チーズ スキムミルク いか ひじき 海藻ミックス りんご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご きゅうり キャベツ りんご	米飯 大豆油 じゃがいも 生クリーム 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	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 イタリアンドレッシング	662 26.6 379 2.3	風邪に負けない食べ物を 食べよう「りんご」
19 (月)	米飯 牛乳 ちゃんこ鍋 和風サラダ 焼きししゃも	牛乳 豚肉 鶏肉 焼き豆腐 いか わかめ ししゃも	白菜 春菊 こんにゃく えのきたけ に んじん たまねぎ キャベツ ほうれん草	米飯 パン粉 砂糖 植物油脂 なたね 油 大豆油	醤油 塩 かつおだし 和風ドレッシング	640 30.3 468 2.0	栄養たっぷりの 「ちゃんこ鍋」
20 (火)	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 豚肉 大豆粉末 キャベツ ひよこまめ 鶏肉	たまねぎ キャベツ にんじん たまねぎ しめじ 小松菜	パン 大豆油 でんぷん パン粉 砂糖 小麦粉 植物油脂 じゃがいも	塩 中濃ソース スープストック 塩 こしょう 醤油	692 28.3 325 2.4	パンにはさんで食べよう 「メンチカツサンド」
21 (水)	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 豚肉 チーズ スキムミルク 海藻ミックス だいこん なす きゅうり れんこん しょうが 豆乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご サラダこんにゃく ほうれん草 キャベ ツ しょうが 抹茶	麦 米飯 大豆油 じゃがいも 砂糖 水あめ 砂糖	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 青じそドレッシング 醤油 酢 塩 ゲル化剤	762 24.3 408 2.5	たまねぎのみみつを知ろう
22 (木)	米飯 牛乳 切干大根入りビビンバ 厚焼卵 春雨スープ	牛乳 牛肉 鶏卵 わかめ 豆腐	切干大根 にんじん ほうれん草 もや し にんにく 白菜 えのきたけ とうもろこし	米飯 砂糖 ごま油 ごま 砂糖 植物油脂 春雨	塩 酒 醤油 赤唐辛子粉 酢 醤油 塩 とりがらスープ スープストック 塩 こし ょう 醤油	696 26.3 403 2.1	乾物を食べよう 「切干大根入りビビンバ」
23 (金)	米飯 牛乳 黒半ぺんのチーズフライ ツナサラダ 豚汁 抹茶入りふりかけ	牛乳 はんぺん チーズ まぐろ油漬 豚肉 豆腐 みそ 昆布 のり	きゅうり キャベツ にんじん 大根 ごぼう 小松菜 抹茶	米飯 大豆油 パン粉 小麦粉 でんぷ ん じゃがいも 米 でんぷん 砂糖	塩 こしょう 和風ドレッシング かつおだし 塩	687 27.8 578 2.2	家庭科の授業で 児童が考えた献立
26 (月)	中華めん 牛乳 八宝麺 大根ときゅうりの中華漬け しゅうまい	牛乳 豚肉 いか うずら卵 白菜 根深ねぎ きゅうり 大根 鶏肉 豚肉 たら 大豆粉	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 たまねぎ	中華めん 大豆油 ごま油 でんぷん 砂糖 ごま油 でんぷん 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	640 30.5 351 2.6	「全国学校給食週間」 学校給食のはじまり について知ろう

1月 家庭配布献立表



日 (曜)	献立	小学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	Bブロック 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	門屋学校給食センター 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
27 (火)	米飯 牛乳 静岡おでん 野菜のごま和え(フェア 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	608 23.3 356 2.3	「全国学校給食週間」 ぼんかんについて知ろう
28 (水)	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	773 32.0 443 2.3	「全国学校給食週間」 食物繊維たっぷり 「ごぼうのサラダ」
29 (木)	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	761 30.2 606 2.1	「全国学校給食週間」 冬野菜を楽しもう
30 (金)	米飯 牛乳 豆腐と豚肉の旨煮 パンパンジー フルーツポンチ	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 ささみ チャンク	しいたけ たけのこ にんじん しょうが チンゲンサイ 根菜ねぎ キャベツ きゅうり	米飯 大豆油 でんぶん ごま油 砂糖	酒 中華スープの素 醤油 こしょう オイ スターソース 棒々鶏ドレッシング ゲル化剤	687 28.7 479 2.0	「全国学校給食週間」 牛乳をしっかり飲もう



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 →→→

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

「いま、今日の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか？」



※製造過程で混入する可能性があるもの

【米】

- ① 賤機南小・井宮北小 ⇒ 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 番町小・新通小 ⇒ 卵、ごま、大豆、りんご等
- ② 賤機南小・井宮北小 ⇒ くるみ、卵、落花生、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン等
- ③ ①・②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。

※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。

※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。

※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、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。

