

# 1月 家庭配付用献立表

※記載されている栄養価は3、4年生もしくは中学校の数値です。  
※給食費は全て食材料費に使われています。

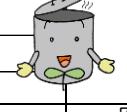
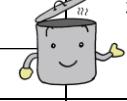
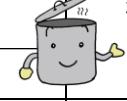
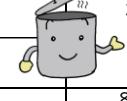
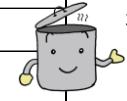
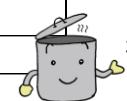
## 全国学校給食週間 1月24日~30日

学校給食は、健康の保持・増進のための食事の提供だけでなく、将来、健康的で望ましい食生活を送るための手本となる食事です。また、栄養バランスや、地域そして世界の多様な食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、大切な食育の役割を担っています。

給食週間に機会に、自然の恵みや人々の働きに感謝したり、ふるさとや地域の食文化を知ることなどを意識してみましょう。



		中学校	Cブロック	西島学校給食センター	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
8 (木)	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			冬休みが明け、いつもの生活リズムに戻っていますか?夜は早く寝で疲れを体にためないことが、免疫力を高めるためにも大切です。
		米飯		米飯		877	
		牛乳				35.3	
		麻婆豆腐	豚肉 豆腐 赤みそ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 ごま油 でんぶん 酒 中華スープの素 オイスターソース 醤油 赤唐辛子粉 フィッシュカルシウム	691	
		パンパンジー	鶏肉ささみチャック	キャベツ きゅうり	棒々鶏ドレッシング	2.5	
9 (金)		こんがりナッツ			カシューなッツ		手洗いは、かぜなどの感染症予防の基本です。外から帰った時、食事の前と後、トイレの後等、こまめに手洗いをしましょう。
		米飯		米飯		723	
		牛乳				30.8	
		いわしのごまみそ煮	いわしみそ	砂糖 ごま でんぶん	塩 醤	600	
		カラフル和え		キャベツ きゅうり	ふりかけ調理用 カリカリ梅	2.8	
13 (火)	せんキャベツ	かき玉汁	豆腐 鶏卵	しめじ たまねぎ ほうれん草	でんぶん	かつお節 薄口醤油 塩	
		ミルク食パン(減量)			ミルクパン		野菜や海藻に多く含まれる食物せんいは、大豆にも多く含まれています。食物せんいは、おなかをきれいにしてくれる効果があります。
		牛乳					
		メンチカツ	豚肉	たまねぎ	パン粉 小麦粉 でんぶん 砂糖 大豆油	塩	
		ポークピーンズ		キャベツ		中濃ソース	
14 (水)	麦入り米飯	豚肉 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマトピューレ	大豆油 ジャガイモ 砂糖	赤ワイン コンソメスープの素 トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう		こんにゃくサラダの材料である海藻ミックスには、わかめのほかに、茎わかめ、赤つのまたという海藻、白きくらげが入っています。
		牛乳					
		ポークカレー	チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじんり んごベース	大豆油 ジャガイモ	赤ワイン とんこつスープ 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 こしょう フィッシュカルシウム	
		こんにゃくサラダ	海藻ミックス	サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ		和風ごまドレッシング	
		福神漬		だいこん なす きゅうり れんこん 生姜	砂糖	醤油 醤 塩	
15 (木)	牛乳	さわらの西京焼き			米飯		切った大根を乾燥させてつくられる切干大根は、独自の食感と風味があり、カルシウムや鉄分、食物せんいが豊富に含まれています。
		切干大根の煮物					
		みそ汁					
		牛乳					
		さわらみそ					
16 (金)	牛乳	油揚げ	切干大根 にんじん こんにゃく	砂糖	かつお節 醤油 みりん		チングンサイは、秋から冬にかけてが旬で、カロテンやビタミンCを豊富に含んでいます。浜松市で多く生産されています。
		鶏肉の唐揚げ					
		アーモンドサラダ					
		野菜スープ					
		豆腐 みそ	たまねぎ 小松菜 根深ねぎ	じゃがいも	かつお節		
19 (月)	牛乳	牛乳					早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり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。
		焼き肉	たまねぎ 生姜 にんにくりんごベー ストピーマン 赤ピーマン	大豆油	酒 醤油		
		ナムル					
		わかめスープ	ほうれん草 にんじん もやし		ナムルドレッシング		
		豆腐 わかめ	白菜 根深ねぎ		とりがらスープ 中華スープの素 醤油 塩 こしょう		
20 (火)	牛乳	牛乳			米飯		植物の根や、れんこんのように地下の茎の部分を食べる野菜のことを根菜といいます。根菜を食べると体が温まる効果があるといわれています。
		厚焼卵					
		田舎煮	豚肉 昆布 生揚げ みそ	ごま油 ジャガイモ 砂糖	酒 醤油 みりん かつお節 フィッシュカルシウム		
		野菜のからし和え					
		キャベツ ほうれん草 もやし			醤油 かつおだし 洋辛子粉		

		中学校	Cブロック	西島学校給食センター			
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 カルテン、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
21 (水)	米飯 牛乳 カレーコロッケ 豚汁 パインアップル缶 ふりかけ	環境おうえん給食		米飯		852	環境おうえん給食 静岡市では、学校給食に有機農産物を使う取り組みを始めています。この日の豚汁では、有機農業で作られた大根を使っています。 
		牛乳				26.5	
		たまねぎ	じゃがいも パン粉 米粉 小麦粉 砂糖 大豆油	塩 カレー粉		437	
		豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	大根 ごぼう こんにゃく 根深ねぎ	じゃがいも	かつお節	2.0	
		パインアップル	砂糖				
				ひじき入りふりかけ			
22 (木)	中華めん 牛乳 ハ宝めん 大根ときゅうりの中華漬け ももまん		中華めん			758	八宝めんは、肉・魚介・卵・野菜・きのこが入った具材が豊富な八宝菜を、中華めんとからめて食べましょう。 
		牛乳				33.0	
		豚肉 いか うずら卵	生姜 にんにく にんじん たまねぎ 白菜 しいたけ チンゲンサイ 根深ねぎ	大豆油 てんぶん ごま油	酒とりがらスープ 中華スープの素 オイスターソース 塩 醬油 こしょう フィッシュカルシウム	430	
		きゅうり 大根		砂糖 ごま油	塩 醤油	2.8	
		あづき		小麦粉 砂糖 ラード 植物油脂	塩		
23 (金)	米飯 牛乳 さばのみそ煮 おひたし のっぺい汁	学校給食週間献立 23日~29日		米飯		858	全国学校給食週間に合わせ、23日からの学校給食週間献立では、ふるさと静岡の食べ物や料理を提供します。 
		牛乳				34.8	
		さばみそ		砂糖 てんぶん		383	
		油揚げ	ほうれん草 キャベツ にんじん		醤油 かつおだし	2.5	
		豚肉 豆腐	大根	里芋 てんぶん	かつお節 塩 醬油		
26 (月)	米飯 牛乳 静岡おでん 野菜のツナ和え お茶プリン		米飯			795	静岡おでんは、黒はんぺんやすじ鉾など静岡県産の食べ物も使っています。あおさ、さばいわし節で作るおでん粉をかけて食べます。デザートのお茶プリンは、静岡県産抹茶を使っています。 
		牛乳				33.1	
		牛じし 豚もつ 昆布 さつまあげ すじ鉾 黒はんぺん うずら卵 おでん粉	大根 こんにゃく	じゃがいも	醤油 みりん かつお節	399	
		まぐろ油漬	小松菜 キャベツ	ごま油	酢 醬油	2.8	
		豆乳	抹茶	水あめ 砂糖			
27 (火)	黒砂糖ロールパン(減量) 牛乳 しづまえマンダイのケチャップ炒め 野菜のスープ煮 ぽんかん		黒砂糖パン			812	静岡市で水揚げされたマンダイの身を角切りにしたものを油で揚げ、野菜やスパゲッティと一緒に炒めています。 
		牛乳				39.5	
		マンダイ	たまねぎしめじ 枝豆	てんぶん 大豆油 スパゲッティ	塩 こしょう コンソメスープの素 ウスラーソース トマトケチャップ	377	
		鶏肉 ベーコン	にんじん たまねぎ 白菜 小松菜	じゃがいも	スープストック 塩 こしょう 醬油 とりがらスープ	3.2	
		ぽんかん					
28 (水)	米飯 牛乳 ごぼう入りハンバーグ 和風サラダ みそけんちん汁		米飯			754	よくかんで食べることで、脳への血液の流れがよくなり、脳を活性化することができます。よくかんで食べましょう。 
		牛乳				31.5	
		鶏肉	たまねぎ ごぼう	パン粉 砂糖 大豆油 砂糖 てんぶん	塩 醬油 酒 みりん	394	
		いか わかめ	きゅうり キャベツ		和風乳化ドレッシング	2.6	
		鶏肉 豆腐 みそ	大根 にんじん しいたけ 根深ねぎ	里芋 ごま油	かつお節		
29 (木)	米飯 牛乳 大根のそぼろ煮 野菜のごま和え 納豆		米飯			767	納豆は、たんぱく質、カルシウム、鉄分、ビタミンB2、食物せんいなどを豊富に含んでいます。 
		牛乳				31.9	
		鶏肉	大根 にんじん グリンピース たけのこ しいたけ	里芋 てんぶん 砂糖 大豆油	酒 醬油	375	
		キャベツ ほうれん草 もやし		ごま 砂糖	醤油	2.8	
		納豆			たれ		
30 (金)	切目入りロールパン(減量) 牛乳 セルフホットドッグ ボイルドウインナー レタス ステイックチーズ クラムチャウダー フルーツクレープ		パン			878	縦割りの切目の入ったロールパンに、自分でウインナーとレタス、チーズをはさんでホットドッグを作って食べましょう。 
		牛乳				32.0	
		ウインナー		砂糖	トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	456	
		レタス				4.6	
		チーズ					
		ベーコン あさり 牛乳	たまねぎ にんじん パセリ	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーボーガル	白ワイン スープストック 塩 こしょう フィッシュカルシウム		
		クラムチャウダー					
		フルーツクレープ	鶏卵 乳製品 全粉乳	黄桃 パインアップル マンゴー	小麦粉 砂糖 マーガリン		

お  
し  
ら  
せ

- この献立表には、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。
- 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。
- 給食で使用している魚介類(しらすばしなど)や海藻には、エビやイカ、カニ、タコなどが混入している場合があります。
- 米飯の製造工場では、同一ラインにてえび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉を含む製品を製造しております。
- パンは小麦、乳を使用しており、パンの製造工場では、同一ラインにてくるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューなツ、ごま、大豆、豚肉、マカダミアナツ、もも、りんご、ゼラチンを含む製品を製造しております。
- めん類は小麦を使用しており、めん類の製造工場では、同一ラインにてそば、卵を含む製品を製造しております。
- 揚げ油は、料理が変わるたびに交換するとは限りません。

- 給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。
- 魚には、小骨が残っている場合があります。食べるときは注意しましょう。
- 献立表の食品の分類については、静岡市では、食べ物の体の中での働きで分けています。
- 献立により、栄養価や子どもたちの食べられる量を考慮して、主食を減量することがあります。