

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。給食週間を機会に、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。



日 (曜)	献立	中学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	C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	西島学校給食センター 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
8 (木)	米飯 牛乳 麻婆豆腐 パンパンジー こんがりナッツ	牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ 鶏肉ささみチャンク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たいのこしいたけ 根深ねぎ キャベツ きゅうり	米飯 大豆油 砂糖 ごま油 でんぶん カシューナッツ	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 棒々鶏ドレッシング	877 35.3 691 2.5	冬休みが明け、いつもの生活リズムに戻っていますか？夜は早く寝て疲れを体のためにないことが、免疫力を高めるためにも大切です。
9 (金)	米飯 牛乳 いわしのごまみそ煮 カラフル和え かき玉汁	牛乳 いわし みそ 豆腐 鶏卵	キャベツ きゅうり しめじ たまねぎ ほうれん草	米飯 砂糖 ごま でんぶん でんぶん	塩 酢 ふりかけ調理用 カリカリ梅 かつお節 薄口醤油 塩	723 30.8 600 2.8	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。
13 (火)	ミルク食パン(減量) 牛乳 メンチカツ せんキャベツ ポークビーンズ	牛乳 豚肉 豚肉 大豆 チーズ 海藻ミックス	たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマトピューレ	ミルクパン パン粉 小麦粉 でんぶん 砂糖 大豆油 大豆油 じゃがいも 砂糖	塩 中濃ソース 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	841 36.4 418 4.3	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。
14 (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	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク 海藻ミックス	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ だいこん なす きゅうり れんこん 生姜	麦ご飯 大豆油 じゃがいも 砂糖	赤ワイン とんこつスープ チャツネ 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 和風ごまドレッシング 醤油 酢 塩	835 26.6 483 3.1	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。
15 (木)	米飯 牛乳 さわらの西京焼き 切干大根の煮物 みそ汁	牛乳 さわら みそ 油揚げ 豆腐 みそ	ふるさと給食の日 切干大根 にんじん こんにゃく たまねぎ 小松菜 根深ねぎ	米飯 砂糖 大豆油 砂糖 じゃがいも	醤油 酢 塩 かつお節 醤油 みりん かつお節	758 33.9 424 2.0	切った大根を乾燥させてつくられる切干大根は、独特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。
16 (金)	食パン(減量) 牛乳 鶏肉の唐揚げ アーモンドサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 キャベツ きゅうり もやし 枝豆 とうもろこし 豚肉	セロリ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし 枝豆 とうもろこし にんじん たまねぎ チンゲンサイ	パン でんぶん 大豆油 アーモンド じゃがいも でんぶん	醤油 赤ワイン フレンチドレッシング とりがらスープ スープストック 塩 こしょう	760 32.3 336 2.9	チンゲンサイは、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。
19 (月)	米飯 牛乳 焼き肉 ナムル わかめスープ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	たまねぎ 生姜 にんにく りんご ペースト ビーマン 赤ビーマン ほうれん草 にんじん もやし 白菜 根深ねぎ	米飯 大豆油 大豆油	酒 醤油 ナムルドレッシング とりがらスープ 中華スープの素 醤油 塩 こしょう	741 30.4 406 2.4	早寝早起きをし、朝ごはんをしっかりと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。
20 (火)	米飯 牛乳 厚焼卵 田舎煮 野菜のからし和え	牛乳 鶏卵 豚肉 昆布 生揚げ みそ	キャベツ ほうれん草 もやし	米飯 砂糖 植物油 ごま油 じゃがいも 砂糖	酢 醤油 塩 酒 醤油 みりん かつお節 フィッシュカルシウム 醤油 かつおだし 洋辛子粉	844 30.9 465 2.5	植物の根や、れんこんのように地下の茎の部分を食す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。



中学校		Cブロック		西島学校給食センター		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		
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 牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	たまねぎ 大根 ごぼう こんにゃく 根深ねぎ	米飯 じゃがいも パン粉 米粉 小麦粉 砂糖 大豆油 じゃがいも	塩 カレー粉 かつお節	852 26.5 437 2.0	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。
22 (木)	中華めん 牛乳 八宝めん 大根ときゅうりの中華漬け ももまん	牛乳 豚肉 いかうずら卵 あずき	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 きゅうり 大根	中華めん 大豆油 でんぶん ごま油 砂糖 ごま油 小麦粉 砂糖 ラード 植物油 脂 塩	酒 とりがらスープ 中華スープの素 オイスターソース 塩 醤油 こしょう フィッシュカルシウム 塩 酢 醤油	758 33.0 430 2.8	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。
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 牛乳 さば みそ 油揚げ 豚肉 豆腐	ほうれん草 キャベツ にんじん 大根	米飯 砂糖 でんぶん 里芋 でんぶん	醤油 かつおだし かつお節 塩 醤油	858 34.8 383 2.5	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。
26 (月)	米飯 牛乳 静岡おでん 野菜のツナ和え お茶プリン	牛乳 牛すじ 豚もつ 昆布 さつまあ げ すじ 黒はんぺん うずら 卵 おでん粉 まぐろ油漬 豆乳	大根 こんにゃく 小松菜 キャベツ 抹茶	米飯 じゃがいも ごま油 水あめ 砂糖	醤油 みりん かつお節 酢 醤油	795 33.1 399 2.8	静岡おでん は、黒はんぺん やすじ 鰯など静岡県産の 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。
27 (火)	黒砂糖ロールパン(減量) 牛乳 しずまえマンダイのケチャッ プ炒め 野菜のスープ煮 ぼんかん	牛乳 マンダイ 鶏肉 ベーコン	たまねぎ しめじ 枝豆 にんじん たまねぎ 白菜 小松菜 ぼんかん	黒砂糖パン でんぶん 大豆油 スパゲッティ じゃがいも	塩 こしょう コンソメスープの素 ウス ターソース トマトケチャップ スープストック 塩 こしょう 醤油 とりがらスープ	812 39.5 377 3.2	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 パゲッティと合わせ、食べ やすいケチャップ炒めにし ています。
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	牛乳 鶏肉 いか わかめ 鶏肉 豆腐 みそ	たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ 大根 にんじん しいたけ 根深ねぎ	米飯 パン粉 砂糖 大豆油 砂糖 でん ぶん 里芋 ごま油	塩 醤油 酒 みりん 和風乳化ドレッシング かつお節	754 31.5 394 2.6	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。
29 (木)	米飯 牛乳 大根のそぼろ煮 野菜のごま和え 納豆	牛乳 鶏肉 納豆	大根 にんじん グリンピース たけの こ しいたけ キャベツ ほうれん草 もやし	米飯 里芋 でんぶん 砂糖 大豆油 ごま 砂糖	酒 醤油 醤油 たれ	767 31.9 375 2.8	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。
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 スティックチーズ クラムチャウダー フルーツクレープ	牛乳 ウインナー レタス チーズ ベーコン あさり 牛乳 鶏卵 乳製品 全粉乳	たまねぎ にんじん パセリ 黄桃 パインアップル マンゴー	パン 砂糖 小麦粉 砂糖 マーガリン	トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン 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 塩	878 32.0 456 4.6	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。

お し ら せ	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。