

# 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。

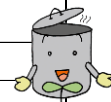
## 全国学校給食週間

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<br>(曜)  | 献立                                                | 小学校<br>主に体を作る<br>たんぱく質、無機質を多く含む | Bブロック<br>主に体の調子を整える<br>カロテン、ビタミンCを多く含む                                           | 西島学校給食センター<br>主にエネルギーになる<br>調味料                                                                 | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>カルシウム(mg)<br>食塩(g) | 一口メモ                                                                    |
|-----------|---------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 8<br>(木)  | 米飯<br>牛乳<br>いわしのごまみそ煮<br>カラフル和え<br>かき玉汁           | 牛乳<br>いわし みそ<br><br>豆腐 鶏卵       | <br><br>キャベツ きゅうり<br>しめじ たまねぎ ほうれん草                                              | 米飯<br><br>砂糖 ごまごんぶん<br><br>でんぶん<br>かつお節 薄口醤油 塩                                                  | 608<br>26.1<br>529<br><br>2.3                 | 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、免疫力を高めるためにも大切です。                |
| 9<br>(金)  | ミルク食パン(減量)<br>牛乳<br>メンチカツ<br>せんキャベツ<br>ポークビーンズ    | 牛乳<br>豚肉<br><br>豚肉 大豆 チーズ       | <br><br>たまねぎ<br>キャベツ<br>たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>グリーンピース トマトピューレ                     | ミルクパン<br><br>パン粉 小麦粉 でんぶん 砂糖<br>大豆油<br>大豆油 じゃがいも 砂糖<br>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   | 675<br>29.4<br>372<br><br>3.3                 | 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。           |
| 13<br>(火) | 麦入り米飯<br>牛乳<br>ポークカレー<br>こんにゃくサラダ<br>福神漬          | 牛乳<br>豚肉 チーズ スキムミルク<br>海藻ミックス   | <br><br>にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト<br>サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ<br>だいこん なす きゅうり れんこん 生姜 | 麦ご飯<br><br>大豆油 じゃがいも<br><br>赤ワイン どんこスープ チャツネ カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース<br>和風ごまドレッシング<br>砂糖<br>醤油 酢 塩 | 692<br>22.3<br>348<br><br>2.8                 | 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。            |
| 14<br>(水) | 米飯(減量)<br>牛乳<br>さわらの西京焼き<br>切干大根の煮物<br>みそ汁        | 牛乳<br>さわら みそ<br>油揚げ<br>豆腐 みそ    | <b>ふるさと給食の日</b><br><br>切干大根 にんじん こんにゃく<br>たまねぎ 小松菜 根菜ねぎ                          | 米飯<br><br>砂糖 大豆油<br>砂糖<br>じゃがいも<br>かつお節                                                         | 597<br>28.0<br>379<br><br>1.5                 | 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。            |
| 15<br>(木) | 食パン(減量)<br>牛乳<br>鶏肉の唐揚げ<br>アーモンドサラダ<br>野菜スープ      | 牛乳<br>鶏肉<br><br>豚肉              | <br><br>セロリ にんじん たまねぎ<br>キャベツ きゅうり もやし 枝豆 とうもろこし<br>にんじん たまねぎ チンゲンサイ             | パン<br><br>でんぶん 大豆油<br>アーモンド<br>じゃがいも でんぶん                                                       | 624<br>26.6<br>310<br><br>2.3                 | 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。                |
| 16<br>(金) | 米飯(減量)<br>牛乳<br>焼き肉<br>ナムル<br>わかめスープ              | 牛乳<br>豚肉<br><br>豆腐 わかめ          | <br><br>たまねぎ 生姜 にんにく りんごペースト ピーマン 赤ピーマン<br>ほうれん草 にんじん もやし<br>白菜 根菜ねぎ             | 米飯<br><br>大豆油<br><br>酒 醤油<br>ナムルドレッシング<br>とりがらスープ 中華スープの素 醤油 塩 こしょう                             | 582<br>24.7<br>367<br><br>2.0                 | 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。               |
| 19<br>(月) | 米飯(減量)<br>牛乳<br>厚焼卵<br>田舎煮<br>野菜のからし和え            | 牛乳<br>鶏卵<br>豚肉 昆布 生揚げ みそ        | <br><br>にんにく 生姜 にんじん 大根 こんにゃく しいたけ<br>キャベツ ほうれん草 もやし                             | 米飯<br><br>砂糖 植物油<br>ごま油 じゃがいも 砂糖<br>醤油 かつおだし 洋辛子粉                                               | 658<br>25.1<br>334<br><br>1.9                 | 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。       |
| 20<br>(火) | 米飯(減量)<br>牛乳<br>カレーコロッケ<br>豚汁<br>パインアップル缶<br>ふりかけ | 牛乳<br><br>豚肉 油揚げ 豆腐 みそ          | <b>環境おうえん給食</b><br><br>たまねぎ<br>大根 ごぼう こんにゃく 根菜ねぎ<br>パインアップル                      | 米飯<br><br>じゃがいも パン粉 米粉 小麦粉<br>砂糖 大豆油<br>じゃがいも<br>砂糖<br>ひじき入りふりかけ                                | 671<br>21.7<br>412<br><br>1.6                 | 環境おうえん給食<br>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。 |



| 日<br>(曜)  | 献立               | 小学校                                   | Bブロック                                 | 西島学校給食センター          | 調味料                                 | エネルギー (kcal)<br>たんぱく質 (g)<br>カルシウム (mg)<br>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          |                                     |                                                   |                                                                                                  |
| 21<br>(水) | 中華めん             | たんぱく質、無機質を多く含む                        | カロテン、ビタミンCを多く含む                       | 炭水化物、脂質を多く含む        | 中華めん                                | 617                                               | <b>八宝めん</b> 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               | 牛乳                                    |                                       |                     |                                     | 27.0                                              |                                                                                                  |
|           | 八宝めん             | 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 でんぶん 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 醤油 こしょう | 308                                               |                                                                                                  |
|           | 大根ときゅうりの中華漬け     |                                       | きゅうり 大根                               | 砂糖 ごま油              | 塩 酢 醤油                              | 2.2                                               |                                                                                                  |
|           | ももまん             | あずき                                   |                                       | 小麦粉 砂糖 ラード 植物油 脂    | 塩                                   |                                                   |                                                                                                  |
| 22<br>(木) | 米飯(減量)           | <b>学校給食週間献立 22日～28日</b>               |                                       |                     | 米飯                                  | 656                                               | 全国学校給食週間に合わせ、22日からの <b>学校給食週間献立</b> では、ふるさと静岡の食べ物や料理を提供します。                                      |
|           | 牛乳               | 牛乳                                    |                                       |                     |                                     | 27.2                                              |                                                                                                  |
|           | さばのみそ煮           | さば みそ                                 |                                       | 砂糖 でんぶん             |                                     | 346                                               |                                                                                                  |
|           | おひたし             | 油揚げ                                   | ほうれん草 キャベツ にんじん                       |                     | 醤油 かつおだし                            | 1.9                                               |                                                                                                  |
|           | のっぺい汁            | 豚肉 豆腐                                 | 大根                                    | 里芋 でんぶん             | かつお節 塩 醤油                           |                                                   |                                                                                                  |
| 23<br>(金) | 米飯(減量)           |                                       |                                       | 米飯                  |                                     | 630                                               | <b>静岡おでん</b> は、黒はんぺん やすじ餅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               | 牛乳                                    |                                       |                     |                                     | 27.0                                              |                                                                                                  |
|           | 静岡おでん            | 牛すじ 豚もつ 昆布 さつまあげ やすじ餅 黒はんぺん うずら卵 おでん粉 | 大根 ごんにやく                              | じゃがいも               | 醤油 みりん かつお節                         | 362                                               |                                                                                                  |
|           | 野菜のツナ和え          | まぐろ油漬                                 | 小松菜 キャベツ                              | ごま油                 | 酢 醤油                                | 2.2                                               |                                                                                                  |
|           | お茶プリン            | 豆乳                                    | 抹茶                                    | 水あめ 砂糖              |                                     |                                                   |                                                                                                  |
| 26<br>(月) | 黒砂糖ロールパン(減量)     |                                       |                                       | 黒砂糖パン               |                                     | 650                                               | 静岡市で水揚げされた <b>マンダイ</b> 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をしています。                        |
|           | 牛乳               | 牛乳                                    |                                       |                     |                                     | 31.8                                              |                                                                                                  |
|           | しずまえマンダイのケチャップ炒め | マンダイ                                  | たまねぎ しめじ 枝豆                           | でんぶん 大豆油 スパゲッティ     | 塩 こしょう コンソメスープの素 ウスターソース トマトケチャップ   | 342                                               |                                                                                                  |
|           | 野菜のスープ煮          | 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 醤油 とりがらスープ           | 2.4                                               |                                                                                                  |
|           | ぼんかん             |                                       | ぼんかん                                  |                     |                                     |                                                   |                                                                                                  |
| 27<br>(火) | 米飯(減量)           |                                       |                                       | 米飯                  |                                     | 583                                               | <b>よくかんで食べる</b> 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               | 牛乳                                    |                                       |                     |                                     | 24.6                                              |                                                                                                  |
|           | ごぼう入りハンバーグ       | 鶏肉                                    | たまねぎ ごぼう                              | パン粉 砂糖 大豆油 砂糖 でんぶん  | 塩 醤油 酒 みりん                          | 351                                               |                                                                                                  |
|           | 和風サラダ            | いか わかめ                                | きゅうり キャベツ                             |                     | 和風乳化ドレッシング                          | 2.0                                               |                                                                                                  |
|           | みそけんちん汁          | 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                                |                                                   |                                                                                                  |
| 28<br>(水) | 米飯               |                                       |                                       | 米飯                  |                                     | 615                                               | <b>納豆</b> 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               | 牛乳                                    |                                       |                     |                                     | 24.7                                              |                                                                                                  |
|           | 大根のそぼろ煮          | 鶏肉                                    | 大根 にんじん グリンピース たけのこ しいたけ              | 里芋 でんぶん 砂糖 大豆油      | 酒 醤油                                | 332                                               |                                                                                                  |
|           | 野菜のごま和え          |                                       | キャベツ ほうれん草 もやし                        | ごま 砂糖               | 醤油                                  | 2.3                                               |                                                                                                  |
|           | 納豆               | 納豆                                    |                                       |                     | たれ                                  |                                                   |                                                                                                  |
| 29<br>(木) | 切目入りロールパン(減量)    |                                       |                                       | パン                  |                                     | 690                                               | 縦割りの切目の入ったロールパンに、自分でウイナーとレタスをはさんで <b>ホットドッグ</b> を作って食べましょう。                                      |
|           | 牛乳               | 牛乳                                    |                                       |                     |                                     | 24.5                                              |                                                                                                  |
|           | セルフホットドッグ        | ウイナー                                  |                                       | 砂糖                  | トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン                 | 356                                               |                                                                                                  |
|           | ボイルドウイナー         |                                       | レタス                                   |                     |                                     | 3.0                                               |                                                                                                  |
|           | クラムチャウダー         | 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 マーガリン | 白ワイン スープストック 塩 こしょう                 |                                                   |                                                                                                  |
| 30<br>(金) | フルーツクレープ         | 鶏卵 乳製品 全粉乳                            | 黄桃 バインアップル マンゴー                       | 小麦粉 砂糖 マーガリン        | 塩                                   |                                                   |                                                                                                  |
|           | 米飯(減量)           | <b>節分献立</b>                           |                                       |                     | 米飯                                  | 625                                               | <b>節分</b> には、炒った大豆をまいて鬼を追ひ払ったり、焼いたいわしの頭をヒラギの枝に差して厄除けに使ったりして、一年の幸福を願います。                          |
|           | 牛乳               | 牛乳                                    |                                       |                     |                                     | 27.5                                              |                                                                                                  |
|           | いわしの唐揚げごま酢かけ     | いわし                                   |                                       | でんぶん 大豆油 ごま 砂糖      | 酢 醤油 みりん 酒                          | 394                                               |                                                                                                  |
|           | 五目豆              | 大豆 昆布                                 | ごぼう にんじん ごんにやく けんこん                   | 砂糖                  | 醤油 みりん かつお節                         | 1.8                                               |                                                                                                  |
|           | すまし汁             | 豆腐                                    | たまねぎ えのきたけ しめじ ほうれん草                  |                     | かつお節 塩 薄口醤油                         |                                                   |                                                                                                  |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                     |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| おしらせ | <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・揚げ油は、料理が変わるたびに交換するとは限りません。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul> |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                     |