



# 1月 家庭配付用献立表



◎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。  
◎家庭配布用献立表には、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。



ふるさと給食の日

環境おうえん給食



| 日<br>(曜)  | 献立               | 小学校                      | Aブロック                         | 中吉田学校給食センター                | 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<br>たんぱく質、無機質を多く含む | 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 | 主にエネルギーになる<br>炭水化物、脂質を多く含む |                                                                                           |                                               |                      |
| 8<br>(木)  | ソフトめん            |                          |                               | ソフトめん                      |                                                                                           | 749                                           | 今年の給食が始まります          |
|           | 牛乳               | 牛乳                       |                               |                            |                                                                                           | 26.2                                          |                      |
|           | ミートソース           | 牛肉 豚肉                    | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマトりんごペースト  | 大豆油 小麦粉 マーガリン              | 赤ワイン とんかつソース チャツネ スープストック とんこつスープ トマトケチャップ こしょう 塩                                         | 306                                           |                      |
|           | コーンサラダ           |                          | とうもろこし キャベツ きゅうり              |                            | ごまドレッシング                                                                                  | 2.5                                           |                      |
|           | きんとんパイ           | 鶏卵                       |                               | 大豆油 さつまいも 小麦粉 マーガリン 砂糖     | 塩                                                                                         |                                               |                      |
| 9<br>(金)  | 米飯               |                          |                               | 米飯                         |                                                                                           | 581                                           | 魚を食べよう「ししゃも」         |
|           | 牛乳               | 牛乳                       |                               |                            |                                                                                           | 21.7                                          |                      |
|           | 大根のそぼろ煮          | 鶏肉                       | 大根 にんじん たけのこ しいたけ グリンピース      | 里芋 でんぶん 砂糖 大豆油             | 酒 醤油   | 346                                           |                      |
|           | 焼きししゃも           | ししゃも                     |                               | 大豆油                        |                                                                                           | 2.0                                           |                      |
|           | カラフル和え           |                          | キャベツ きゅうり                     | ごま                         | ふりかけ調理用 カリカリ梅                                                                             |                                               |                      |
| 13<br>(火) | 米飯(減量)           |                          |                               | 米飯                         |                                                                                           | 630                                           | 韓国料理を味わおう「チヂミ」       |
|           | 牛乳               | 牛乳                       |                               |                            |                                                                                           | 23.4                                          |                      |
|           | 豚肉とキムチの炒め物       | 豚肉                       | にんじん たまねぎ キャベツ キムチ もやし        | 大豆油 ごま油                    | 酒 塩 中華スープの素 醤油                                                                            | 388                                           |                      |
|           | わかめスープ           | 豆腐 わかめ                   | チンゲンサイ とうもろこし                 |                            | とんこつスープ スープストック 塩 こしょう 醤油                                                                 | 2.1                                           |                      |
|           | 海鮮チヂミ            | いか                       | キャベツ にら                       | 小麦粉 米粉 植物油 脂 天かす           | かつおだし  |                                               |                      |
| 14<br>(水) | 食パン(減量)          |                          |                               | パン                         |                                                                                           | 583                                           | 手洗いをしよう              |
|           | 牛乳               | 牛乳                       |                               |                            |                                                                                           | 25.2                                          |                      |
|           | チキンカツ            | 鶏肉                       |                               | 大豆油 植物油 脂 パン粉 小麦粉          | 塩                                                                                         | 362                                           |                      |
|           | 海と山のサラダ          | いか                       | レタス きゅうり しめじ                  | 大豆油                        | 塩 こしょう イタリアンドレッシング                                                                        | 2.9                                           |                      |
|           | ミネストローネ          | ベーコン                     | にんじん たまねぎ トマト 小松菜             | じゃがいも マカロニ                 | とりがらスープ スープストック 塩 こしょう                                                                    |                                               |                      |
| 15<br>(木) | 麦入り米飯            |                          |                               | 麦ご飯                        |                                                                                           | 687                                           | 食物せんいをとうろう「こんにやくサラダ」 |
|           | 牛乳               | 牛乳                       |                               |                            |                                                                                           | 21.9                                          |                      |
|           | ポークカレー           | 豚肉 チーズ スキムミルク            | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト     | 大豆油 じゃがいも                  | 塩 赤ワイン こしょう とりがらスープ 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                                        | 349                                           |                      |
|           | こんにやくサラダ         | わかめ 茎わかめ 赤つのまた           | 白きくらげ サラダこんにやく ほうれん草 キャベツ     |                            | 和風ドレッシング                                                                                  | 2.6                                           |                      |
|           | 福神漬              |                          | 大根 なす きゅうり れんこん 生姜            | 砂糖                         | 醤油 酢 塩                                                                                    |                                               |                      |
| 16<br>(金) | 米飯(減量)           |                          |                               | 米飯                         |                                                                                           | 585                                           | 環境おうえん給食             |
|           | 牛乳               | 牛乳                       |                               |                            |                                                                                           | 26.9                                          |                      |
|           | さけの塩焼き           | さけ                       |                               | 大豆油                        |                                                                                           | 385                                           |                      |
|           | 野菜のごま和え(フェアトレード) |                          | キャベツ ほうれん草 もやし                | ごま ごま(フェアトレード) 砂糖          | 醤油                                                                                        | 2.4                                           |                      |
|           | 大根のみそ汁           | 油揚げ 豆腐 わかめ みそ            | にんじん 大根 たまねぎ 根深ねぎ             |                            | かつおだし                                                                                     |                                               |                      |
| 19<br>(月) | 黒砂糖ロールパン(減量)     |                          | 有機農業で作られた大根を使用しています           | 黒砂糖パン                      |                                                                                           | 671                                           | ふるさと給食の日             |
|           | 牛乳               | 牛乳                       |                               |                            |                                                                                           | 30.2                                          |                      |
|           | 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                   | 大豆油 でんぶん 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                                                         | 362                                           |                      |
|           | 野菜スープ            | 豚肉                       | にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ         | でんぶん                       | 塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ                                                                 | 2.3                                           |                      |
|           | 焼きプリンタルト         | 乳製品 鶏卵                   |                               | 小麦粉 マーガリン 砂糖               | 塩                                                                                         |                                               |                      |
| 20<br>(火) | 米飯               |                          |                               | 米飯                         |                                                                                           | 616                                           | 卵料理を知ろう「オムレツのあんかけ」   |
|           | 牛乳               | 牛乳                       |                               |                            |                                                                                           | 22.9                                          |                      |
|           | オムレツのあんかけ        | 鶏卵 かにかまぼこ                |                               | 植物油 砂糖 でんぶん                | 塩 醤油 酢                                                                                    | 309                                           |                      |
|           | パンパンジー           | 鶏肉 ささみ チャンク              | キャベツ きゅうり                     |                            | 棒々鶏ドレッシング                                                                                 | 2.4                                           |                      |
|           | 春雨スープ            | 豚肉                       | にんじん 白菜 とうもろこし 小松菜            | 春雨 でんぶん                    | スープストック 塩 こしょう 酒                                                                          |                                               |                      |
|           | ごま塩              |                          |                               |                            | ごましお                                                                                      |                                               |                      |



| 日<br>(曜)  | 献立                                                         | 小学校                                                                 | Aブロック                                                                                  | 中吉田学校給食センター                                                                     | 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) | 米飯<br>牛乳<br><br>ハヤシライス<br><br>海藻サラダ<br>マンゴー缶               | たんぱく質、無機質を多く含む<br><br>牛乳<br>牛肉 チーズ スキムミルク<br><br>ひじき わかめ 茎わかめ 赤つのまた | カロテン、ビタミンCを多く含む<br><br>にんにく 生姜 にんじん たまねぎ りんごペースト グリンピース<br><br>白きくらげ きゅうり キャベツ<br>マンゴー | 炭水化物、脂質を多く含む<br>米飯<br><br>マーガリン じゃがいも 生クリーム<br><br>和風たまねぎドレッシング                 | <br><br>赤ワイン スープストック 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 とんこつスープ<br>和風たまねぎドレッシング                                           | 670<br>20.0<br>315<br><br>2.3                     | ハヤシライスを知ろう<br><br>ハヤシライスは、明治時代に日本で生み出された洋食料理の一つです。今日のハヤシライスは牛肉を使った旨みたっぷりのハヤシライスです。                       |
| 22<br>(木) | 米飯(減量)<br>牛乳<br><br>黒はんぺんのフライ<br><br>ツナサラダ<br>もち汁          | <br>牛乳<br><br>黒はんぺん<br><br>まぐろ油漬<br>鶏肉 豆腐                           | <br><br><br>きゅうり キャベツ<br>にんじん 大根 白菜                                                    | 米飯<br><br>大豆油 パン粉 小麦粉 でんぷん<br>すいとん                                              | <br><br>塩<br>和風ドレッシング<br>かつおだし 醤油 酒 塩 | 660<br>25.7<br>343<br><br>2.0                     | 全国学校給食週間<br>「伝馬町小学校 6年生の献立」<br>1月24日から30日は全国学校給食週間です。今日の献立は、伝馬町小学校の6年生のみなさんが食に関する指導で考えてくれた献立です。          |
| 23<br>(金) | 中華めん<br>牛乳<br><br>ハ宝めん<br><br>中華サラダ<br>久能の葉しょうがまん          | 牛乳<br>豚肉 えびいかな かなと<br><br>ハム<br>大豆粉末 豚肉                             | 生姜 にんにく しいたけ にんじん 白菜 根深ねぎ<br>キャベツ きゅうり もやし<br>キャベツ たまねぎ にら にんにく 葉しょうが酢漬                | 中華めん<br><br>大豆油 砂糖 でんぷん ごま油<br>小麦粉 砂糖                                           | <br><br>酒 醤油 中華スープの素 塩 こしょう<br>中華塩味ドレッシング<br>塩 こしょう                                                                     | 596<br>31.2<br>313<br><br>3.2                     | 全国学校給食週間<br>「久能の葉しょうがまん」<br>全校学校給食週間には、ふるさと静岡の食材を取り入れた献立や郷土料理が登場します。今日は、駿河区の久能地区でとれた葉しょうがを使った献立です。       |
| 26<br>(月) | 米飯(減量)<br>牛乳<br><br>静岡おでん<br><br>油揚げ入りおひたし<br>お茶プリン        | 牛乳<br>昆布 豚もつ 牛すじ さつまあげ 黒はんぺん すじ鉾 うずら卵 おでん粉<br>油揚げ<br>豆乳             | こんにゃく 大根<br>ほうれん草 キャベツ にんじん<br>抹茶                                                      | 米飯<br><br>じゃがいも 砂糖<br>水あめ 砂糖                                                    | <br><br>かつおだし 醤油 みりん<br>醤油 かつおだし                                                                                        | 602<br>22.7<br>345<br><br>2.1                     | 全国学校給食週間<br>「静岡おでん」<br>静岡おでんには、牛すじや豚もつ、黒はんぺんなどの練り物に、大根やこんにゃくなどが入っています。だし粉とあおさを混ぜたおでん粉をかけるとてもよい香りがします。    |
| 27<br>(火) | 米飯(減量)<br>牛乳<br>きざみキャベツ入りメンチカツ<br><br>コーンとほうれん草の炒め物<br>みそ汁 | 牛乳<br>鶏肉<br>ベーコン<br>油揚げ 豆腐 わかめ みそ                                   | キャベツ<br>ほうれん草 どうもろこし<br>にんじん 大根 白菜 根深ねぎ                                                | 米飯<br>大豆油 豚脂 砂糖 パン粉 小麦粉<br>大豆油                                                  | <br>塩 醤油<br>スープストック 塩 こしょう<br>かつおだし                                                                                     | 660<br>21.2<br>405<br><br>2.1                     | 全国学校給食週間<br>「千代田小学校 6年生の献立」<br>今日の献立は、千代田小学校の6年生が食に関する指導で考えてくれた献立です。メンチカツにキャベツを入れることで、おいしくヘルシーに考えてくれました。 |
| 28<br>(水) | 食パン(減量)<br>牛乳<br>冬野菜のクリームシチュー<br>ハムサラダ<br>ぼんかん             | 牛乳<br>鶏肉 大豆 スキムミルク チーズ 牛乳<br>ハム                                     | たまねぎ にんじん 白菜 カリフラワー<br>きゅうり キャベツ<br>ぼんかん                                               | パン<br><br>大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム<br><br>塩 こしょう スープストック とんこつスープ<br>フレンチドレッシング | <br><br>塩 こしょう スープストック とんこつスープ<br>フレンチドレッシング                                                                            | 598<br>23.5<br>376<br><br>2.1                     | 全国学校給食週間<br>「ぼんかん」<br>太田ボンカンとは、静岡市清水区庵原町で見つかった品種です。温州みかんに似ていますが、さわやかな香りと甘さの強い柑橘類です。                      |
| 29<br>(木) | 米飯(減量)<br>牛乳<br>肉じゃが<br>厚焼卵<br>小かぶの甘酢漬                     | 牛乳<br>豚肉<br>鶏卵<br>小かぶ                                               | こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ グリンピース<br><br>小かぶ                                                 | 米飯<br><br>じゃがいも 砂糖<br>砂糖 植物油脂 でんぷん<br>砂糖                                        | <br><br>かつおだし 酒 醤油 みりん<br>酢 みりん かつおだし 醤油 塩<br>酢 塩                                                                       | 669<br>23.9<br>308<br><br>1.8                     | 季節の野菜を味わおう<br>「かぶ」<br>かぶは、昔から日本で食べられてきた野菜です。春の七草にも、「すずな」として登場します。根も葉もおいしく食べることができるので、いろいろな料理に取り入れてみましょう。 |
| 30<br>(金) | 米飯(減量)<br>牛乳<br>いわしの唐揚げごま酢かけ<br>五目豆<br>みそ汁                 | 牛乳<br>いわし<br>大豆 昆布<br>油揚げ 豆腐 みそ                                     | <br><br>ごぼう にんじん こんにゃく れんこん<br>たまねぎ 小松菜                                                | 米飯<br><br>大豆油 でんぷん ごま 砂糖<br>砂糖<br>じゃがいも                                         | <br><br>酢 醤油 みりん 酒<br>醤油 みりん かつおだし<br>かつおだし                                                                             | 640<br>25.3<br>417<br><br>2.0                     | 節分献立<br>今年の節分は、2月3日です。節分には、豆まきをしたり、玄関にいわしの頭を柊に刺して飾ったり、豆を歳の数だけ食べたりします。地域によっては恵方巻を食べるところもあります。             |

※麺類の製造過程で、卵、そばが混入する可能性があります。  
 ※米飯の製造過程で、えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉が混入する可能性があります。  
 ※パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、くるみ、ごま、大豆、豚肉、マカダミアナッツ、もも、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。

※食材の使用については、安全確認に努めています。  
 ※静岡市の学校給食では、三色分類は主に食品の働きで分けてあります。  
 ※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

©食育だより(建学社)、食育ブック(少年写真新聞社)、学校給食(全国学校給食協会)のイラストを使用しています。



静岡市学校給食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、食材の産地情報などを掲載しています。