

# 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。



小学校		Aブロック		西島学校給食センター			
日 (曜)	献立	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	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)	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	たんぱく質、無機質を多く含む 牛乳 豚肉	カロテン、ビタミンCを多く含む たまねぎ	炭水化物、脂質を多く含む ミルクパン パン粉 小麦粉 でんぶん 砂糖 大豆油	  塩  中濃ソース	675 29.4 372 3.3	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にためないことが、免疫力を高めるためにも大切です。
9 (金)	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 にんにく りんごペースト サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ	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 カレーウツマトケチャップ 中濃ソース こしょう 和風ごまドレッシング 醤油 酢 塩	692 22.3 348 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。
13 (火)	米飯(減量) 牛乳 さわらの西京焼き 切干大根の煮物 みそ汁	<div>ふるさと給食の日</div> 牛乳 さわら みそ 油揚げ 豆腐 みそ	  切干大根 にんにく 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	597 28.0 379 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。
14 (水)	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 にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし 枝豆 とうもろこし にんにく 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	624 26.6 310 2.3	チンゲンサイは、秋から冬にかけて旬で、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。
15 (木)	米飯(減量) 牛乳 焼き肉 ナムル わかめスープ	牛乳 豚肉 ほうれん草 にんにく もやし 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 にんにく もやし 白菜 根深ねぎ	米飯 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	    醤油	582 24.7 367 2.0	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。
16 (金)	米飯(減量) 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	にんにく 生姜 にんにく 大根 こんにゃく しいたけ キャベツ ほうれん草 もやし	米飯 砂糖 植物油脂 ごま油 じゃがいも 砂糖	酢 醤油 塩 酒 醤油 みりん かつお節 醤油 かつおだし 洋辛子粉	658 25.1 334 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えます。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。
19 (月)	米飯(減量) 牛乳 カレーコロッケ 豚汁 パイナップル缶 ふりかけ	<div>環境おうえん給食</div> 牛乳 たまねぎ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ パイナップル	 大根 ごぼう こんにゃく 根深ねぎ パイナップル	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 砂糖	 塩 カレー粉 かつお節 ひじき入りふりかけ	671 21.7 412 1.6	環境おうえん給食 静岡県では、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。
20 (火)	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 きゅうり 大根 あずき	生姜 にんにく にんにく 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	 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 塩 酢 醤油 塩	617 27.0 308 2.2	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。

小学校		Aブロック		西島学校給食センター						
日 (曜)	献立	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	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			
		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						
21 (水)	米飯(減量) 牛乳 さばのみそ煮 おひたし のっぺい汁	牛乳 さば みそ 油揚げ 豚肉 豆腐	学校給食週間献立 21日~27日 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	656 27.2 346 1.9	全国学校給食週間に合わせ、21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。			
22 (木)	米飯(減量) 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 すじ銚 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	630 27.0 362 2.2		静岡おでんは、黒はんぺんやすじ銚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。		
23 (金)	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	650 31.8 342 2.4			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。	
26 (月)	米飯(減量) 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	583 24.6 351 2.0				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。
27 (火)	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	615 24.7 332 2.3				
28 (水)	切目入りロールパン(減量) 牛乳 セルフホットドッグ ポイルドウィンナー レタス 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 ベーコン あさり 牛乳 鶏卵 乳製品 全粉乳	 大根 にんじん パセリ 黄桃 バインアップル 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 塩	690 24.5 356 3.0	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をはさんでホットドッグを作って食べましょう。			
29 (木)	米飯(減量) 牛乳 いわしの唐揚げごま酢かけ 五目豆 すまし汁	牛乳 いわし 大豆 昆布 豆腐	節分献立 ごぼう にんじん こんにゃく れんこん たまねぎ えのきたけ しめじ ほうれん草	米飯 でんぶん 大豆油 ごま 砂糖 砂糖	 酢 醤油 みりん 酒 かつお節 塩 薄口醤油	625 27.5 394 1.8		節分には、炒った大豆をまいて鬼を追い払ったり、焼いたいわしの頭をヒイ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。		
30 (金)	米飯(減量) 牛乳 肉じゃが 野菜のレモンじょうゆ和え 手作りふりかけ	牛乳 豚肉 ちりめん干し 塩昆布 かつお節	 たまねぎ こんにゃく にんじん しいたけ ほうれん草 キャベツ レモン果汁	米飯 大豆油 じゃがいも 砂糖 ごま 砂糖	 酒 醤油 みりん かつお節 醤油 かつおだし 酒 醤油 みりん 酢	606 23.6 314 1.8			毎日元気に過ごすためには、1日におよそ350グラムの野菜をとるとよいと言われています。大人だけでなく、10歳以上は同じ量が目安とされています。	

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>